Monisha Kaltenborn, Madame Formule 1
PAGE 102

Reader's Digest

MARS 2013
SUISSE

6 trucs pour bien communiquer dans le couple
PAGE 52

21 SECRETS QUE VOTRE CHIRURGIEN NE VOUS DIRA JAMAIS
PAGE 68

Mon fils, le président
Portrait de la mère d'Obama
PAGE 86

Le quinoa
Votre atout santé
PAGE 60

Fr. 6.70
readersdigest.ch

Éditorial

PAR MICHAEL KALLINGER

Chère lectrice, cher lecteur, dernièrement Jan Weiler, un écrivain allemand très connu et très apprécié pour son sens de l'humour, était invité chez nous. Au fil de la conversation, je lui ai demandé s'il valait mieux éviter de faire des plaisanteries sur certains groupes de la population comme les personnes handicapées. Sa réponse m'a surpris: bien au contraire, il serait discriminatoire de ne pas faire de blagues sur les handicapés!

Une bonne blague fait aussi rire ceux qui en sont l'objet.

Selon l'écrivain, les handicapés ont tout autant le droit d'être l'objet de plaisanteries, au même titre que les fonctionnaires, les politiciens et tout autre groupe de la population. D'autant plus qu'ils ne sont pas vraiment représentés dans la société. Les handicapés physiques ont certes des secteurs réservés, des toilettes aux entrées en passant par les écoles. Même si l'intention est bonne, elle souligne surtout leur différence. En d'autres termes: elle discrimine.

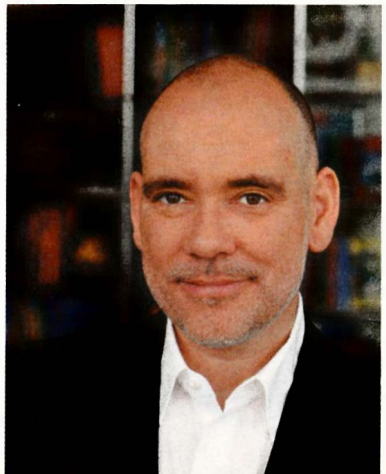
Qu'est-ce qu'une bonne blague, ai-je demandé à notre invité. « Une blague dont on peut rire avec ceux qui en sont l'objet », a-t-il répondu. Bonne réponse, ai-je pensé...

Bonne lecture!

Michael Kallinger

Rédacteur en chef

N'hésitez pas à m'écrire à :
redactionenchef@readersdigest.ch



PHOTOGRAPHIÉ PAR HEINZ HEISS

Sommaire

LE MAGAZINE LE PLUS LU EN EUROPE
MARS 2013

Ce mois-ci

La tornade et l'enfant 36
Ce 3 avril 2012 s'annonçait comme une journée ordinaire...

Portrait d'un "Intouchable" .. 44
Rencontre avec les vrais héros du film aux 19 millions de spectateurs.

Beau fixe* 52
Quelles sont les clés d'une relation de couple harmonieuse ?

Le quinoa* 60
Tout savoir sur les atouts d'un aliment santé.

21 secrets que votre chirurgien ne vous dira jamais* 68
Et qu'il est pourtant bien utile de connaître.

Vive le printemps 76
La nature renaît pour briller de mille feux.

44
Une amitié hors du commun entre un jeune voyou et un aristocrate.

PHOTO COUVERTURE: PHOTOGRAPHIÉ PAR ERIN PATRICE O'BRIEN

116
Un habitant écossais à quatre pattes.

L'héritage d'une mère* 86
Qui était la maman d'Obama ?

La ferme du pénitencier 94
En Floride, une prison confie des animaux martyrs aux soins des détenus.

Madame Formule 1* 102
Monisha Kaltenborn est la première femme patron d'écurie de Formule 1.

L'or de la mer 108
Aux Philippines, un Breton cultive des perles prisées des joailliers du monde entier.

Balade écossaise 116
Aux Hébrides intérieures, des paysages sublimes attirent rêveurs et stoïques.

Le livre du mois

Journal d'un marathon ... 124
Face au cancer, un de nos auteurs a écrit son histoire.

*Articles en couverture

PHOTOS: (À GAUCHE) © STEFAN NIMMESGERN; (EN HAUT) © JIM RICHARDSON; (EN BAS) © GETTY IMAGES

Rubriques

Recto verso 4
Impressum 8
Courrier 9
Héros 10
Sourire 14
Destin Un Arménien en Tchéquie ... 30
Focus Javier Bardem, bel hidalgo sans frontières 32
En chiffres Les plus longues liaisons ferroviaires au monde 35
Rire 75
Petits comiques 107
Remue-méninges 136
Vocabulaire 139
Ils l'ont dit 141
Fou rire 142
Quiz 143
Le monde de Beck 144

Le Guide

Santé Le chocolat, une saine gourmandise **16**
Auto La Chevrolet Orlando **20**
Conso Les sièges bébé les plus sûrs **21**
À table **22**
Évasion **24**
Animaux **26**
Sondage **27**

Verso

On n'est jamais si bien servi que par soi-même, surtout dans des circonstances exceptionnelles ! Page précédente, c'est son autoportrait que, le 23 décembre 2011, le photographe Skarpi Thrainsson a réalisé sous le plus grand glacier d'Europe, le Vatnajökull, en Islande. Dans ce monde surnaturel de 8 200 km², Thrainsson a bravé bien plus que les – 12 ° des lieux pour obtenir cette image. La beauté de sa caverne est trompeuse, récemment, un autre photographe y est mort. Skarpi le sait, le sous-sol est constamment en mouvement : plusieurs volcans ronronnent sous le Vatnajökull, dont le Grímsvötn, le plus actif d'Islande (ci-contre).

PAGE PRÉCÉDENTE : PHOTO © SIPA / CATERS NEWS AGENCY /SKARPHEDINN THRAINSSON / WWW.SKARPI.IS
ICI, PHOTO © REUTERS / STR OLD

Rédacteur en chef Michael Kallinger
Rédacteur RD Suisse Luca Puliafito
Rédacteur RD Schweiz Alexander Vitolic
Directeur artistique Markus Ward
Rédactrices externes Christine Bonvin, Dominique Graf
Collaborateur/trices externes Sybille Adam, Hélène Dubourg, Bettina Ledergerber
Direction annonces Anett Groch
Vente annonces Andrea Sieber
Distribution Urs E. Anderegg
Éditeur Das Beste aus Reader's Digest AG
Räffelstrasse 11, 8045 Zürich
Directeur des éditions Werner Neunzig
Business Manager Suisse Urs E. Anderegg

The Reader's Digest Association, Inc.
President and Chief Executive Officer
Robert E. Guth
Chief Operating Officer, International Brian Kennedy
Editor-in-Chief, International Magazines
Raimo Moysa

Impression: RR Donnelley Europe, Cracovie/Pologne; papier à bilan écologique neutre.
Reader's Digest Suisse: ISSN 1662-7563
Reader's Digest Schweiz: ISSN 1662-7555
Reproduction interdite sous quelque forme que ce soit, en totalité ou en partie.
Reader's Digest **paraît en 19 langues dans 50 éditions dans le monde.**

Gagnez 50 francs

Nous vous offrons la possibilité d'être publié dans la rubrique *Rire* (pour une histoire drôle ou une anecdote dont vous avez été le témoin) et dans la rubrique *Mots d'enfants* (pour une petite phrase drôle racontée par votre enfant ou petit-enfant). Si votre suggestion est retenue, nous vous offrons 50 francs.

Veuillez envoyer votre manuscrit à l'adresse de la rédaction ci-contre. Nous nous réservons le droit de retravailler le texte et de le traduire dans une autre langue ainsi que de le publier dans les éditions internationales et les collections de livres du Reader's Digest.

Comment nous atteindre

>> Envois à la rédaction

- **en ligne** www.readersdigest.ch
- **e-mail** redaction@readersdigest.ch
- **fax** 044 455 71 15
- **courrier** Rédaction Reader's Digest, Räffelstrasse 11, 8045 Zurich
  Nous déclinons toute responsabilité pour tout manuscrit, illustration ou autre matériel qui nous aura été adressé sans avoir fait l'objet d'une demande de notre part.

>> Service-clients/abonnements

- **online** Veuillez nous communiquer votre nouvelle adresse via notre boutique en ligne sur le site www.selection.ch
- **téléphone** 0848 80 73 90, Lu – Ve de 8h à 20h
- **fax** 044 455 71 21
- **e-mail** serviceclients-ch@readersdigest.ch
- **courrier** Sélection du Reader's Digest SA, Räffelstrasse 11, Case postale, 8021 Zurich

>> Annonces

- **téléphone** 044 455 72 50
- **fax** 044 455 71 19
- **e-mail** publicite@readersdigest.ch

>> Vous déménagez?

Signalez-nous tout changement dans les plus brefs délais (voir « Service-clients »).

>> Autres informations

Nous serions heureux de vous compter parmi nos abonnés ou de faire bénéficier de notre offre un de vos proches. Pour 12 numéros, vous payez CHF 80.40 + CHF 6.– de frais de port; prix au numéro: CHF 6.70 Contactez donc notre service-clients.

Courrier

Femmes, je vous aime!

Entretien avec la conseillère fédérale Doris Leuthard/février 2013

À coup sûr, les femmes sont meilleures que les hommes et pas seulement en politique. Lorsqu'elles ont les qualifications pour une fonction, elles y ajoutent leur instinct et leur sens du bien commun. Probablement que cela est dû à leur destinée de procréatrices.

Marc-Louis Gindrat, Cortaillod (NE)

La volonté n'y est pour rien

"Régimes: un défi de taille"/février 2013

Je suis fatigué d'entendre que les problèmes graves de surpoids sont une faiblesse de caractère facilement corrigeable. Ces problèmes sont liés à un grave dysfonctionnement hormonal. Les personnes qui en souffrent ne sont jamais rassasiées. Une opération de l'estomac permet d'amenuiser cette sensation de faim.

Dr. M. Sykora, Lucerne

PHOTO : MICHÈLE ASSELIN/CONTOUR

J'ai un avis partagé après la lecture de cet article. J'ai un chien, et je sais combien les animaux peuvent nous aider. Mais jusqu'à quel point ? Le comportement de ce petit garçon ne va-t-il pas devenir dangereux, pour lui, pour les autres ? J'espère que l'avenir me donnera tort. *M. Grevitsov,* Saint-Pétersbourg

Manger sainement

"Prévenir le cancer du côlon"/janvier 2013

En lisant votre article, j'ai compris beaucoup de choses. Tout d'abord, il est important de manger sainement, de faire régulièrement de l'exercice et de consulter son médecin pour des contrôles réguliers.

Manda Banica, Bucarest

Écrivez-nous !

>> Reader's Digest Suisse, Rédaction, Courrier des lecteurs, Räffelstrasse 11, 8045 Zurich
Par **e-mail** à : redaction@readersdigest.ch

Le courrier des lecteurs ne représente pas l'opinion de la rédaction. Nous nous réservons le droit de raccourcir les textes avant de les publier. Il n'existe aucun droit à la publication. N'oubliez pas d'indiquer votre numéro de téléphone si des précisions sont nécessaires, et ce également dans votre courriel.

Les chemins de traverse

Gabrielle Nanchen a cofondé l'Association Compostelle-Cordoue qui vise à favoriser le dialogue interculturel

PAR HÉLÈNE DUBOURG

J'ai l'impression que, à chaque moment important de ma vie, il y a toujours eu une balise pour me montrer quel chemin choisir.» La politique fut le premier des « chemins » empruntés par Gabrielle Nanchen. En 1971, année de l'introduction du suffrage féminin en Suisse, elle est l'une des dix premières femmes élues au Conseil national. La Valaisanne devient, à 28 ans, une icône socialiste et féministe. Une fierté pour ses concitoyennes, une inspiration pour les jeunes filles de l'époque. La remarque la fait sourire. « On a surtout parlé de nous parce que nous étions les premières ! » relativise-t-elle.

Après huit ans à Berne, cette infatigable militante, travailleuse sociale de formation, renonce à son mandat. Ses pas la mènent alors vers la question de l'égalité hommes-femmes, la solidarité Nord-Sud, l'aide humanitaire... Des engagements qui témoi-

PHOTOGRAPHIÉ PAR PIERRE-ANTOINE GRISONI/STRATES

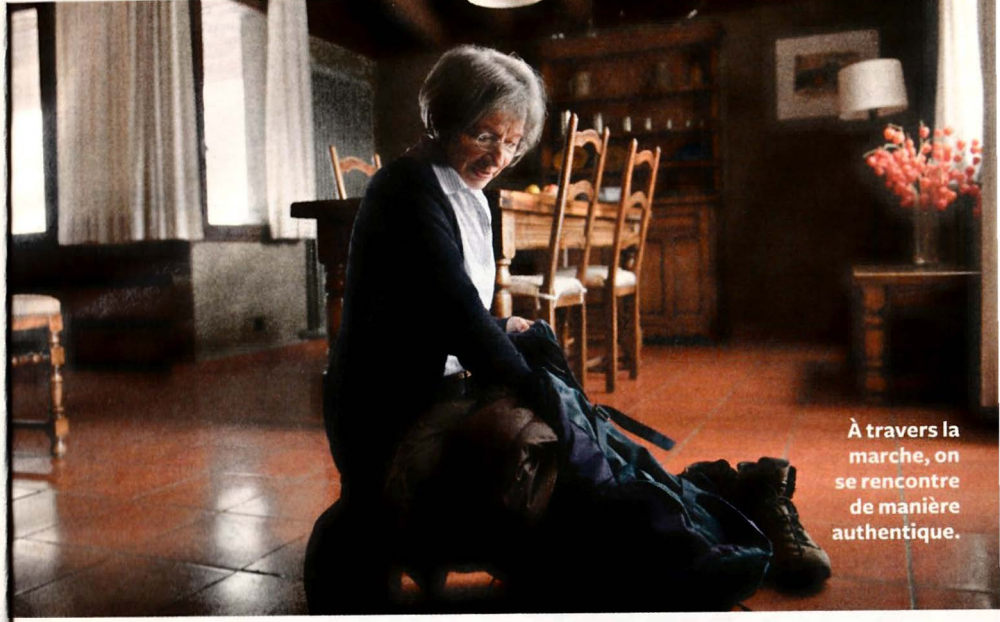
gnent d'un intérêt profond pour l'autre. Gabrielle Nanchen explore aujourd'hui une autre voie encore, celle du dialogue interculturel. Elle le promeut au sein de Compostelle-Cordoue, une association fondée par un groupe d'amis, et qui vise à favoriser le dialogue entre personnes d'origines et de cultures différentes, par la marche notamment.

Tout commence à l'été 2001, lorsqu'elle entreprend de marcher jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle. Une démarche personnelle plutôt que religieuse, une quête vers soi-même et vers sa vérité essentielle. Au bout de son périple, elle fait une rencontre qui la stupéfie: la statue de saint Jacques « Matamore », l'épée brandie au-dessus de personnages au teint basané. Matamoros, c'est-à-dire tueur de Maures. L'apôtre Jacques utilisé comme porte-drapeau de la *Reconquista!*

Nos amis musulmans peuvent peut-être nous réapprendre le sens du sacré.

Grâce à elle et à d'autres pèlerins animés du même désir de « transformer ces chemins de guerre en chemins de paix » naît, en 2009, l'Association Compostelle-Cordoue. Le nom de cette deuxième ville est hautement symbolique: « Au Moyen Âge, c'était la ville de la *convivencia*, la coexistence entre juifs, chrétiens et musulmans. Aujourd'hui Cordoue devrait redevenir le paradigme du vivre ensemble. »

Une année après sa création, l'association organise une première marche reliant les deux villes qui lui donnent son nom. Suivent d'autres périples, hier au Maroc vers un sanctuaire soufi, demain vers Assise et la figure de saint François, emblématique du dialogue avec les musulmans. « À travers la marche, on se rencontre de manière authentique. On dépose son masque social. On partage la soif, le poids du sac, les ampoules aux pieds, mais aussi la beauté d'un lever de soleil, la magie de l'instant présent... Chrétiens, juifs, musulmans, bouddhistes ou agnostiques, nous marchons tous vers le même horizon spirituel. Et nous nous comprenons, même si nous ne parlons pas la même langue. » Gabrielle Nanchen aime dire qu'avec son association, on marche avec ses jambes, sa tête et son cœur. La tête pour la compréhension de la culture de l'autre, le cœur pour la rencontre sans préjugés, les jambes pour l'apprentissage de la liberté. « En transportant sa maison sur son dos, on se déleste non seulement d'objets matériels superflus mais de poids qui alourdissaient son cœur et son esprit: des vieilles colères, des culpabilités, des échecs... S'ouvre alors en nous un espace immense où liberté et ouverture à l'autre peuvent trouver leur place. » Elle qui était partie « bardée de peurs » la première fois, a aussi appris chemin faisant à les dépasser. « Je ne dis pas que je n'ai plus de peurs, mais j'ose les traverser. Ça fait toute la différence! » Le privilège du marcheur, c'est encore de « découvrir au quotidien la présence de quelque chose qui nous dépasse ». Un sens du sacré que notre civilisation a perdu. « Je crois que nos amis musulmans peuvent nous le réapprendre. » Alors que les pèlerins rentrant de la Mecque sont accueillis par des applaudissements et des cris de joie, Gabrielle Nanchen n'a trouvé à son retour de Compostelle que des sourires polis, voire embarrassés... La mère de trois enfants est consciente de la modestie de sa démarche. « Nous ne sommes qu'une goutte d'eau, bien sûr, mais ce sont les petits ruisseaux qui font les grandes rivières. » Dans le contexte actuel, le dialogue entre personnes d'origine chrétienne et musulmane lui apparaît plus nécessaire que jamais. Erigeons nos valeurs communes de fraternité, de justice et de paix en rempart contre la barbarie. « La *convivencia* est possible! Il ne s'agit pas d'instaurer une monoculture internationale, mais de rester fidèle à son identité tout en s'enrichissant de ce que l'autre peut nous apporter. Chrétiens et musulmans, nous représentons plus de la moitié de l'humanité. Si nous joignons nos forces, nous pouvons faire basculer les choses. »


À travers la marche, on se rencontre de manière authentique.

Même si son rôle de grand-mère est aujourd'hui celui qu'elle préfère, Gabrielle Nanchen reste une femme de conviction. On ne se refait pas.

Le site de l'Association :
www.compostelle-cordoue.org

:-) Sourire

ILLUSTRATION : © H. L. SCHWADRON

Michel, vous êtes au courant du tournant écologique qu'a pris notre société. Aussi ai-je le regret de vous annoncer que vous êtes remplacé par une plante verte.

Un automobiliste circule sur l'autoroute quand il entend soudain un appel à la radio :
– Attention, on nous signale une voiture roulant en sens inverse ! L'automobiliste grogne :
– Une voiture ? Qu'est-ce qu'ils racontent, des centaines, oui !

Sophie Le Bihan

En compagnie d'une amie, je regardais un film dans lequel un des personnages traite une femme de nymphomane.
– Qu'est-ce que qu'il veut dire par là ? me demande mon amie.
– Pour lui, elle est accro au sexe.
– Et comment appelle-t-on les hommes qui le sont tout autant ?
– Des hommes.

Andrée DeAngelis

Le sourire jusqu'aux oreilles, un homme se confesse au prêtre :
– Pardonnez-moi, mon père, car j'ai péché. J'ai passé la semaine en compagnie de sept jolies femmes.
– Ne te tourmente pas, mon fils, et fais ce que je te dis : prends sept citrons, presse-les et bois-en le jus.
– Mon âme sera ainsi purifiée ?
– Non, mais ça fera au moins disparaître ce sourire idiot sur ton visage.

M. Castellanos

Que dit la maman cochon à son porcelet quand elle le chatouille ?
– Fais rillettes à maman !

Mme Brûlé

Le Guide

PHOTO : © GETTY IMAGES/BEYOND FOTOMEDIA RF

Santé Page 16

Auto Page 20

Conso Page 21

À table Page 22

Évasion Page 24

Animaux Page 26

Sondage Page 27

Point de vue Page 28

Vous simplifier la vie au quotidien, voilà l'objectif des pages qui suivent ! Avec de ***la santé,*** d'abord, parce que s'informer permet de mieux la conserver. Avec de ***la cuisine,*** et deux recettes inédites d'un chef hollandais. Avec ***du voyage,*** pour connaître les grands événements du continent ou se donner des idées de vacances. Avec ***les conseils avisés de Maya Onken,*** afin de mieux vivre les relations de couple au quotidien. ***Bonne lecture !***

Le chocolat aurait des effets bénéfiques sur le cœur et le cerveau.

Chocolat : une gourmandise santé?

Sujet de recherche médicale récurrent, le chocolat est-il vraiment à la hauteur de ses promesses?

À en juger par les propriétés qu'ils lui prêtent, les scientifiques semblent chercher un prétexte pour en croquer quelques carrés supplémentaires! Paré de mille vertus, le chocolat permettrait, entre autres, de réduire la tension artérielle et le risque d'accident vasculaire cérébral, mais aussi de stimuler nos neurones.

Pourquoi est-il au centre de tant d'études? Parce qu'il apparaît, preuves scientifiques à l'appui, que le chocolat n'est pas un simple aliment plaisir. Il exercerait sur l'organisme des effets singuliers, comme l'explique le Dr Daniele Piomelli, professeur d'anatomie et de neurobiologie à la faculté de médecine de l'université d'Irvine (Californie).

Selon le Dr Piomelli, il serait « mi-aliment, mi-drogue douce » – du moins le chocolat noir, pas celui qui est au lait (bourré de sucre), et encore moins le blanc (qui n'a de chocolat que le nom).

« Le chocolat renferme des substances pyschoactives dont les effets dépassent le goût et la saveur qui nous font l'apprécier. » Des effets semblables à ceux du café ou du thé. Ses mécanismes d'action, en revanche, demeurent une énigme pour la science. « C'est un livre ouvert qu'il nous reste à écrire », résume le Dr Piomelli.

Son pouvoir sur notre petit cœur n'a rien de surprenant, *a fortiori* si la gourmandise nous est offerte par l'être aimé dans une boîte en forme de... cœur. Mais au-delà du romantisme, plusieurs études récentes ont montré qu'en consommer régulièrement aurait des conséquences bénéfiques au plan cardiovasculaire.

Des chercheurs suédois ont mis en évidence une corrélation entre consommation régulière de chocolat et diminution du risque d'accident vasculaire cérébral chez des hommes dont ils ont analysé les données cliniques sur dix ans. Que les dames se rassurent! Les conclusions se sont révélées identiques pour elles lors d'une enquête précédente.

En étudiant des personnes âgées, une équipe italienne a observé une amélioration de la tension artérielle ainsi que des capacités cognitives et cérébrales chez certains sujets ayant ingéré une boisson contenant une substance chimique présente dans le cacao et isolée comme étant probablement à l'origine de ce résultat.

En 2011, le Dr Oscar Francon, de l'université de Cambridge, rapportait dans le *British Medical Journal* les résultats d'une méta-analyse montrant que des consommations importantes de chocolat sont bénéfiques pour le cœur et le cerveau. « Jusqu'à être associées à une réduction d'un tiers du risque de développer une maladie cardiovasculaire », ajoute le Dr Francon.

S'il est une catégorie d'individus dont les capacités cognitives sont indiscutables, c'est bien celle des prix Nobel. Dans le *New England Journal of Medicine*, un cardiologue mettait ainsi récemment en exergue le fait que les pays où l'on consomme le plus de chocolat sont aussi ceux qui se prévalent du taux le plus élevé de nobellisés par habitant. Championne dans les deux catégories: la Suisse.

Les experts en nutrition s'empresseront d'ajouter que les vertus scientifiquement prouvées du chocolat ne doivent pas inciter à en manger une tablette par jour. Sans compter que la plupart des barres chocolatées, bourrées de sucre et de graisses, n'offrent aucun intérêt diététique. Si vous voulez faire plaisir à vos proches, joignez l'utile à l'agréable: offrez-leur une barre de chocolat noir!

Une maladie : l'hypertension artérielle

Définition. On parle d'hypertension, ou de tension artérielle élevée, lorsque le sang exerce une pression trop élevée dans les artères.

Symptômes. Aucun, le plus souvent. Lorsqu'elle est chronique, l'hypertension artérielle peut entraîner maladies cardiovasculaires (infarctus, AVC...) et atteintes rénales.

Traitement. Elle est généralement traitée par des médicaments associés à un régime pauvre en sodium et riche en fibres, en potassium, en calcium et en magnésium, et à trente minutes d'activité physique par jour.

PHOTO : SHUTTERSTOCK

Des dents saines pour garder toute sa tête

Se brosser régulièrement les dents réduirait-il le risque de démence en vieillissant ? C'est ce que révèle en tout cas une étude menée par un groupe de chercheurs, qui a mis en évidence cette corrélation chez plus de 5 000 retraités californiens. Une bonne hygiène buccale (brossage, fil dentaire, visites chez le dentiste) réduit le risque d'inflammation, réaction immunitaire à une infection ou une irritation. L'inflammation est la cause suspectée de nombreuses pathologies. Attention toutefois, le brossage à lui seul ne fait pas tout. Conserver des dents et des gencives saines serait une condition indispensable, mais pas suffisante, pour rester en bonne santé plus longtemps.

Tous unis contre la grippe

Vous avez oublié de vous faire vacciner contre la grippe ? Soyez vigilant : sachez vous prémunir contre le virus et veillez à ne pas contaminer vos proches.

« Le respect de certaines règles d'hygiène élémentaires peut contribuer à endiguer l'épidémie », explique le Dr Caroline Brown du Bureau régional pour l'Europe de l'Organisation mondiale de la santé.

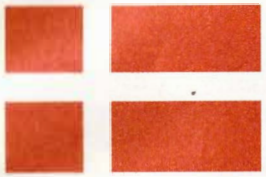
PHOTO : © JAMIE GRILL/GETTY

Si vous devez vous moucher ou éternuer, faites-le dans un mouchoir et jetez-le aussitôt. Vous n'avez pas de mouchoir ? Éternuez dans le creux de votre coude. Dans tous les cas, lavez-vous régulièrement les mains au savon et à l'eau. Conseil si vous devez sortir : emportez un flacon de gel désinfectant pour les mains.

Si, malgré tout, vous tombez malade, isolez-vous jusqu'à 24 heures après disparition de la fièvre.

Chaque année, l'OMS recommande la vaccination aux sujets chez qui la grippe peut se révéler dangereuse voire mortelle (personnes âgées, enfants de moins de 2 ans, femmes enceintes, personnes souffrant d'une maladie chronique, cardiaque ou pulmonaire), ainsi qu'aux professionnels de santé et aux personnes handicapées.

Tour du monde de l'actu



DANEMARK

Traitement hormonal substitutif

D'abord proposée aux femmes en traitement classique de la ménopause, le traitement hormonal substitutif (THS) a connu son heure de gloire avant d'être diabolisé, accusé d'augmenter le risque de cancer, d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral. Mais une récente étude conclut que le traitement hormonal substitutif (THS) aurait un effet cardiovasculaire bénéfique chez certaines patientes, en l'occurrence celles qui en ont bénéficié très tôt – 50 ans en moyenne, comparé à d'autres groupes de femmes de 60 ans et plus. Les femmes ont été suivies pendant les dix années du traitement, et les six années consécutives.

Source : BMJ, octobre 2012

PAYS-BAS

Sclérose latérale amyotrophique (SLA)

Une étude menée pour déterminer si le tabagisme était un facteur de risque de développer cette maladie neurologique dégénérative a mis en évidence que l'alcool pourrait, a *contrario*, exercer un effet protecteur. L'étude apporte une preuve supplémentaire de l'influence de l'hygiène de vie sur la maladie. « Nous incitons nos patients atteints de SLA à arrêter de fumer afin d'éviter d'éventuelles complications pulmonaires, a déclaré le Dr Leonard van den Berg au site d'actualité médicale Medscape Medical News, mais l'alcool n'est pas contre-indiqué chez ces patients. S'ils nous le demandent, nous leur disons qu'ils peuvent s'autoriser un verre de vin. »

Source : *American Journal of Epidemiology*, juillet 2012

AUSTRALIE

Apnée du sommeil

Chez les sujets en surpoids souffrant d'apnée du sommeil, le traitement chirurgical de l'obésité pourrait apparaître comme la solution miracle. Ce syndrome, caractérisé par des interruptions intermittentes de la respiration au cours du sommeil, a été associé à l'obésité. Des experts ont voulu déterminer si la perte de poids résoudrait les deux problèmes. Les sujets ayant subi une intervention restrictive avec pose d'un anneau gastrique ont perdu plus rapidement du poids que ceux soumis à un simple régime associé à de l'exercice. 28 kg en moins pour les premiers, contre 5 kg seulement chez les seconds. Pour autant, aucun des deux groupes n'a recouvré un sommeil profond.

Source : *Journal of the American Medical Association*, septembre 2012

PAR MARC KLAVER

CHEVROLET ORLANDO

Le monospace venu d'ailleurs

Cette Chevrolet fabriquée en Corée convient-elle aux familles?

Modèle testé: Orlando LTZ 2.0 VCDi **Puissance:** 163 ch **Vitesse de pointe:** 195 km/h **Consommation annoncée:** 5,3 l/100 km **Consommation pendant l'essai:** 7,5 l/100 km **Émission de CO_2:** 139 g/km **Longueur:** 4,652 m **Poids:** 1,730 t **Volume du coffre:** 101-1594 l **Prix:** 31 790 CHF

POUR Disponible à partir de 23 390 francs, l'Orlando offre sept places en série, quelle que soit la version. Son moteur Diesel de 163 ch est très silencieux, à part quelques claquements lors des démarrages à froid. Elle est spacieuse, aussi bien à l'avant qu'à l'arrière, où les sièges sont en outre faciles à régler.

CONTRE Le niveau de consommation annoncé est irréaliste. Préférez la boîte automatique car les vitesses accrochent. Enfin, la troisième rangée de sièges n'est utilisable que par des enfants, et le volume du coffre est alors réduit à 101 l à peine.

Les alternatives

Chez Opel, la nouvelle version du monospace **Zafira Tourer** (à partir de 29 400 francs) est plus chère que la précédente, mais aussi plus moderne, partageant certaines caractéristiques techniques avec l'Orlando. Avec la **Scénic,** lancée en 1996, Renault a créé la catégorie des monospaces compacts. La Scénic actuelle (à partir de 28 300 francs) est aussi disponible en sept places moyennant supplément.

VERDICT *Pour qui cherche un véhicule à sept places, l'Orlando est une alternative intéressante par rapport à ses concurrentes européennes. Sa mécanique d'origine Opel a fait ses preuves, elle est bien équipée et son prix est raisonnable. Un bon choix...*

Siège bébé: la sécurité avant tout

En voiture, en poussette ou à la maison, bébé doit être installé en toute sécurité. Choisir le siège auto adapté est primordial.

Âge Les sièges du groupe « 0 » sont utilisables jusqu'à 10 kg (9–10 mois environ). Ceux du groupe « 0 + » jusqu'à 13 kg (16–18 mois environ).

Homologation Seuls les sièges conformes à la norme européenne ECE R44/04 (étiquette orange) sont utilisables.

Sécurité Une structure très résistante - parfois constituée d'une double coque -, pourvue d'un rembourrage en mousse absorbe les chocs et protège l'enfant en cas d'impact latéral. La fixation du siège est assurée par une ceinture à trois voire cinq points, et l'enfant est maintenu grâce aux sangles réglables du harnais de sécurité. Plus d'infos et des tests sur le site du Touring Club Suisse (onglet test et sécurité).

En bref
- Certification ECE R44/04
- Ceinture de sécurité 3 à 5 points
- Rembourrage en mousse
- Poids maximum : 3 à 4 kg

PHOTO © THINKSTOCK

Installation Le siège ne peut être installé à l'avant du véhicule, dos à la route, que si le fonctionnement de l'airbag passager a été désactivé. Le système Isofix, qui permet de clipper le siège auto directement sur la banquette arrière du véhicule, réduit presque totalement les risques de mauvaise fixation.

Multifonctions Certains modèles polyvalents servent aussi de nacelle de landau, la partie centrale modulaire pouvant se transformer en chaise haute, transat ou balancelle.

Confort Sur un bon siège, l'inclinaison du dossier est réglable, jusqu'à la position horizontale. Les poignées de transport peuvent être fixées à différents degrés. Pour les plus petits, l'appuie-tête, le réducteur d'assise et une cale de maintien de la colonne vertébrale sont recommandés. Le harnais de sécurité doit être bien rembourré.

Hygiène La structure et tous les éléments du siège sont conçus pour assurer une bonne ventilation. L'ensemble est entièrement déhoussable et lavable.

Accessoires Une capote munie d'une visière pare-soleil et un tablier pour protéger du froid les jambes de bébé peuvent être utiles.

Poids L'ensemble ne doit pas excéder 3 à 4 kg.

À l'instinct

Ce grand chef hollandais ne jure que par les produits frais et authentiques

PAR PAUL ROBERT

Enfant, je passais des heures dans le jardin derrière le petit café et l'entreprise de construction que possédaient mes parents, confie Tonny Berentsen. Pas pour jouer, mais pour cultiver toutes sortes de légumes: des poireaux, des laitues, des endives ou des fraises. La saveur et l'odeur authentiques de ces produits du terroir me procuraient une grande satisfaction. »

Lorsque les parents de Tonny se sont rendu compte qu'il n'avait aucun talent de constructeur, son père lui a offert un jeu de couteaux et lui a dit: « Allez, sois un bon cuisinier! » Et c'est ce qu'il a fait.

Il est le chef du fameux restaurant *De Kromme Dissel* (Le Timon tordu) à Heelsum, près de Arnhem. Cet établissement de taille modeste, auquel le Guide Michelin décerne une étoile – voire deux – depuis quarante-deux ans, propose une cuisine hollandaise et française, contemporaine et raffinée. Tonny y a commencé sa carrière en 1991, comme second de cuisine, avant d'être nommé chef en l'an 2000. Parmi ses plats fétiches, le fameux homard à l'armoricaine et le bar sauvage accompagné de « légumes oubliés » comme la scorsonère ou le panais. L'un de ses légumes favoris reste l'endive, qu'il aimait cuisiner avec sa mère. Pour *Reader's Digest*, il a remis au goût du jour ce classique de la cuisine hollandaise qui mérite à lui seul une étoile. En dessert, il nous propose une mousse aux macarons et au chocolat blanc. « À condition d'utiliser un chocolat blanc de première qualité, recommande-t-il, car ce type de produit, s'il est trop bas de gamme, a surtout le goût de sucre. »

TONNY BERENTSEN

Âge : 44 ans
Famille : marié à Rita et père d'une fille, Frauke (15 ans), et d'un garçon, Twan (10 ans).
Vit à : Heteren, Pays-Bas
Profession : chef du De Kromme Dissel à Heelsum. En cuisine, ses maîtres mots sont : attention, origine, expérience et émotion, quatre éléments qui contribuent à la réussite de grands plats, ce que Tonny Berentsen appelle « la touche Dissel ».

PHOTO (CHEF) : © BILDERBERG

BOUCHÉES D'ENDIVE AU PICCALILLI ET BACON

Pour 4 personnes : 100 g d'endives ciselées ■ 200 g de farine avec poudre levante ■ 75 g de sucre ■ Sel et poivre ■ 100 ml de lait ■ 2 œufs ■ 60 g de beurre ■ 100 g de bacon en fines lamelles

1) Faites cuire les endives à l'eau bouillante salée pendant 5 min. Égouttez-les en conservant 100 ml de jus de cuisson. 2) Mixez l'endive cuite avec la farine et le sucre. Salez et poivrez. Ajoutez le lait, les 100 ml d'eau de cuisson et les œufs, tout en remuant. 3) Faites fondre le beurre dans la poêle. Déposez délicatement des cuillérées du mélange dans la poêle chaude. Faites frire les bouchées de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. 4) Servez avec de la sauce piccalilli (sauce aigre-douce aux pickles et à la moutarde) et des lamelles de bacon croustillant. Vous pouvez remplacer la sauce piccalilli par des pickles, de la moutarde ou des cornichons faits maison.

MOUSSE AUX MACARONS ET POIRES FONDANTES

Pour les macarons : 200 g de pâte d'amande ■ 25 g de blanc d'œuf

1) Travaillez la pâte d'amande et le blanc d'œuf jusqu'à obtenir une consistance souple. 2) Étalez l'appareil sur une plaque à pâtisserie et faites cuire pendant 20 min à 200° C. 3) Laissez refroidir et brisez en petits morceaux.

Pour la mousse : 150 ml de liqueur d'amande ■ 6 g de gélatine ■ 200 g de blanc d'œuf ■ 150 g de sucre ■ 400 g de chocolat blanc fondu ■ 500 g de crème légèrement fouettée

1) Amenez la liqueur à ébullition et plongez-y la gélatine pour la dissoudre. 2) À côté, battez fermement les blancs d'œufs avec le sucre. 3) Ajoutez, en mélangeant, le chocolat fondu, puis la liqueur tiède, la crème fouettée et les brisures de macarons. 4) Laissez prendre au frigo. Servez avec des lamelles de poire bien mûre.

PAR ANNEMARIE SCHAEFER

Entrez dans la danse céleste !

Le calendrier se prête au renouveau. Ne ratez pas les grands rendez-vous de saison sur tout le continent

PHOTO (NORVÈGE) : © GETTY IMAGES/ROBERT HARDING WORLD IMAGERY

Aurores boréales, Tromsø, Norvège

Cap au Nord pour vous offrir la magie des aurores boréales. Leur intensité est à son apogée de septembre à avril. Des rubans verts tournoient alors dans le ciel nocturne, telles des draperies ondulantes ou des volutes de fumée chatoyantes. Tromso, en Norvège, est un site idéal pour observer le phénomène céleste.

Salon international de l'automobile, Genève

C'est LE rendez-vous automobile de l'année: le 83e salon de l'auto ouvrira ses portes du 7 au 17 mars. L'occasion de décou-vrir les nouveautés des constructeurs.

PHOTOS (SUISSE): © TURE ALLIANCE DPA; (HONGRIE): © BUDAPEST SPRING FESTIVAL; (ITALIE): © STRINGER ITALY/REUTERS; (ESPAGNE): © PETER ADAMS/JAI/CORBIS

Course d'ânes, Torrita di Siena, Italie

Ils n'ont certes pas la fougue d'un cheval de course, mais un style bien à eux ! Capables de stopper net ou de changer de direction au beau milieu de la piste, les ânes assurent le spectacle. Rendez-vous le 24 mars, fous rires garantis.

Festival de Printemps, Budapest, Hongrie

Musique classique, opéra, jazz, ballet et théâtre... le plus prestigieux festival culturel de la capitale hongroise mise sur l'éclectisme. Du 22 mars au 7 avril, des artistes d'envergure internationale tels que le violoniste virtuose Joshua Bell et la fameuse Académie of St Martin in the Fields, ou encore la soprano française Patricia Petibon sont au programme.

Semaine sainte, Séville, Espagne

La tradition remonte au Moyen Âge : pour célébrer Pâques, les membres de près de 60 confréries défilent en costumes dans les rues de la capitale andalouse. Cette année, la procession aura lieu du 24 au 31 mars.

PAR CLAUDINE COLOZZI

Mon rongeur s'ennuie

Vifs et joueurs, hamsters et cochons d'Inde en cage tournent un peu en rond pour s'occuper. Ne les laissez pas déprimer !

Sortez-le de sa cage. La meilleure solution est de l'installer de temps en temps sur un tapis d'herbe dans un enclos grillagé. Ainsi, il aura l'impression d'être en pleine nature.

Offrez-lui des accessoires. Les hamsters apprécient les roues qui leur permettent de tourner pendant des heures. Adeptes de l'escalade, les rongeurs aiment aussi les balançoires, les échelles, les hamacs…

L'ASTUCE
Votre chat a le poil terne ? Glissez un comprimé de levure de bière dans ses croquettes deux à trois fois par semaine. Résultat garanti !

Élaborez des parcours de jeux avec des tubes en carton ou des petites bouteilles d'eau en plastique. Vous pouvez aussi fabriquer des tunnels afin qu'il s'y faufile.

Proposez-lui un objet à ronger (pierre, bûchette en bois) afin qu'il ne grignote pas n'importe quoi. Pour sa santé et son bien-être, il existe des friandises spécialement conçues pour l'aider à se limer les dents.

Proposez-lui un compagnon de jeu. Si vous ne pouvez pas lui consacrer beaucoup de temps, installez un autre animal dans sa cage. Évitez la cohabitation entre mâles qui risque de tourner au conflit. Privilégiez deux femelles.

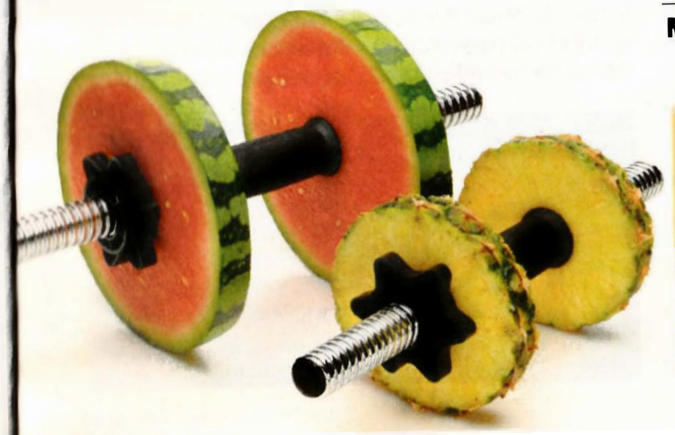
Sus aux tiques !

Les températures plus clémentes riment également avec le retour de parasites fastidieux. Les tiques semblent être les uniques vecteurs d'une maladie parasitaire du sang appelée piroplasmose. Pour une protection optimale, les animaux doivent être traités régulièrement avec un antiparasitaire externe présentant les caractéristiques suivantes : une action rapide et de longue durée, une efficacité du produit qui n'est pas altérée si votre compagnon à quatre pattes est mouillé. JS

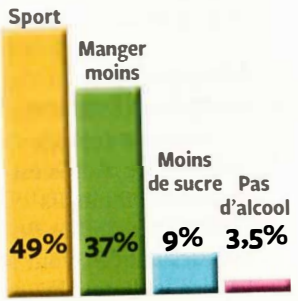
La bonne méthode pour maigrir

Demandez autour de vous quelles sont les méthodes et recettes qui marchent à tous les coups pour se débarrasser des kilos superflus, vous obtiendrez autant de réponses que vous aurez interrogé de personnes. Mandaté par le *Reader's Digest*, l'institut de sondage Isopublic a interrogé les Suissesses et les Suisses sur leurs meilleures tactiques pour maigrir. Près de 49 % combattent la graisse sur les hanches, le ventre et les fesses par le sport. Cette méthode est adoptée par un peu plus de la moitié des Suisses alémaniques contre 40 % chez les Romands, moins adeptes de l'exercice physique. Avec 53,5 %, les hommes sont également plus courageux en la matière que les femmes, qui sont 43,6 % à choisir le sport pour affiner leur silhouette. Un peu plus d'un tiers des personnes interrogées mangent de tout, mais réduisent la quantité. Cette méthode séduit davantage les Romands (47,2 %) que les Suisses alémaniques (33,3,%). Elle est privilégiée par les femmes à près de 41 %, contre 32,5 % chez les hommes et remporte également les suffrages des seniors. 9 % seulement des sondés estiment que réduire le grignotage de sucreries est un moyen éprouvé pour maincir, avis partagé par davantage de femmes que d'hommes. Renoncer à l'alcool ne remporte que 3,5 % des suffrages.

Les régimes ont peu la cote. Cette attitude fait l'unanimité dans les deux régions du pays. Les jeûnes réguliers (0,6 %) et la liposuccion (0,1 %) suscitent encore moins d'enthousiasme. Aucun Romand ne se ferait opérer pour se débarrasser des kilos superflus. DG



Méthodes pour maigrir



PAR MAYA ONKEN

Un échange lucratif

Les hommes ont des besoins, les femmes en ont d'autres. L'heure est à la conciliation

Je ne suis pas l'amie des stéréotypes, mais dans mon travail avec des centaines de femme et quelques hommes, j'entends régulièrement les mêmes remarques: les hommes subissent, frustrés, la traversée du désert sexuel, et les femmes endurent le manque de romantisme. Des deux côtés s'installe un sentiment de renoncement inconfortable et de grande frustration.

> "Enfants, nous avons reçu **une forme d'amour beaucoup plus généreuse.**"

Manque de reconnaissance

La situation actuelle d'un couple d'amis est un bon exemple. Ils sont mariés depuis de longues années, vont à l'église le dimanche, ont deux enfants bien éduqués, travaillent assidûment et semblent former la famille parfaite. Or, comme il travaille beaucoup et longtemps, il est souvent trop fatigué le soir pour admirer la manière dont sa femme concilie avec une apparente aisance ménage, éducation et emploi à temps partiel. Elle le ressent comme un manque de reconnaissance et se détourne de lui dans la couche conjugale. Cela le met de mauvaise humeur et lui passe l'envie de vanter ses mérites.

MAYA ONKEN est écrivain, coach et professeur au Frauenseminar Bodensee, une école de management dispensant des cours destinés aux femmes.

Et voilà que, depuis bientôt une année, la nuit c'est le calme plat et la journée le calme froid.

Une telle situation pourrait être évitée. Enfants, la plupart d'entre nous ont reçu une forme d'amour beaucoup plus généreuse, qui ne se manifestait pas sur commande. La certitude que nos parents nous aimaient nous accompagnait dans chaque aventure sans que nous ayons à fournir de contrepartie. Nous devions apprendre à ne pas être rancunier; en tant qu'adulte, nous avons souvent tendance à l'oublier.

Projet relation

En termes de relations de couple, il faudrait donc éviter d'avoir des attentes rigides et de rester inactif, mais plutôt entreprendre quelque chose pour le couple.

Je vais vous expliquer mes propos sur la base de notre exemple: l'homme devrait se consacrer avec tout autant d'attention à sa relation le soir qu'à son travail et à ses rendez-vous la journée.

La journée est loin d'être terminée à la sortie du bureau, la plus délicate des tâches est peut-être encore au programme. La même chose vaut pour elle. Sa journée recommence une seconde ou une troisième fois avec le retour de son partenaire à la maison. D'après mon expérience, les couples qui ne se laissaient pas miner par des attentes insatisfaites et qui étaient prêts à découvrir ce qui préoccupait l'autre ou pourrait lui faire plaisir trouvaient une approche beaucoup plus ludique l'un envers l'autre et étaient plus enclins à satisfaire les désirs de l'autre. Il s'agit d'une sorte d'échange lucratif.

Être heureux ensemble, c'est possible en dépit des attentes différentes.

Passer à l'action

Le couple d'amis a en tout cas essayé. Le 14 février dernier, ils ont fêté dignement la Saint-Valentin en tenant compte bien évidemment de quelques recettes à succès: ambiance romantique, excellent repas, oreille attentive aux souhaits de l'autre, attention complète, déclaration d'amour et beaucoup beaucoup de tendresse. Je vous dévoilerai prochainement comment s'est passée la soirée.

Pour en revenir au cliché mentionné au début: les hommes sont satisfaits lorsque leurs besoins physiques sont comblés et les femmes lorsqu'elles se sentent en sécurité. Ce n'est pas faux, et mieux encore: il est possible de concilier les deux. Être attentif et à l'écoute de l'autre permet de répondre à bon nombre d'attentes pour que les deux partenaires soient satisfaits et de nouveau heureux. ■

PHOTOS: © (PORTRAIT) © COLLECTION PRIVÉE; © BEN HUTT/GETTY IMAGES

«Un café et un Marlenka, s'il vous plaît»

Sans emploi, il émigre en Tchéquie. Sa vie va prendre un virage inattendu...

PAR PAVEL BARTOSEK

GEVORG AVETISYAN

- **Né le** 10 avril 1959 à Erevan (Arménie).
- **Vit à** Frydek Mistek, en République tchèque.
- **Rêve professionnel :** lancer de nouvelles pâtisseries.

En cet après-midi de mars 1996, Gevorg Avetisyan arbore un teint blafard, à l'image du ciel maussade. Il est 14 heures. Assis à son bureau, il attend nerveusement le chaland. Un homme, élégant – costume trois-pièces –, sonne et entre. Il souhaite connaître les dernières tendances en matière de design d'intérieur. «Je suis là pour vous guider», lui répond l'architecte, en russe.

Gevorg Avetisyan a quitté l'Arménie pour la République tchèque quelques mois plus tôt. Il aborde son client avec ménagement. L'Occupation soviétique est encore dans tous les esprits; il a bien cerné la réticence des Tchèques à parler cette langue qui leur fut imposée à l'école. «J'ai de l'expérience, vous savez», ajoute-t-il de son ton le plus chaleureux. Silence gêné. Son visiteur le toise de la tête aux pieds avant de tourner les talons, sans un mot.

Ce soir-là, dans la pénombre de la chambre à coucher, Gevorg Avetisyan murmure à son épouse: «Impossible de vivre de mon métier ici. Qui a envie d'engager un russophone?» Quelques jours plus tard, l'occasion se présente de reprendre un petit bistrot en gérance, avec son serveur tchèque et ses machines à sous. «La dernière chance de m'en sortir dans ce pays», s'encourage-t-il.

Il n'y a pas si longtemps, en Arménie, jeune diplômé de l'Académie des Beaux-Arts d'Érevan, il montait sa propre agence et aménageait les intérieurs de la classe huppée de la capitale. Avec la chute de l'Union soviétique, l'économie arménienne s'est effondrée. En 1993, l'électricité ne fonctionnait qu'une heure par jour. Gevorg Avetisyan a vendu appartement et maison et s'en est allé avec sa femme et leurs deux enfants. Destination Ostrava, bassin industriel du nord de la Moravie où la conjoncture lui semblait plus favorable qu'à Prague.

Son café prospéra. Sa sœur Hasmik le rejoignit à Ostrava, comptant sur lui pour l'aider à dénicher un emploi. Un casse-tête pour Avetisyan: «Je vois mal une philologue derrière le comptoir d'un bar», se disait-il.

C'est alors que l'idée lui est venue: «Et si tu préparais mon gâteau préféré, lança-t-il à sa sœur. Cette vieille recette arménienne qui faisait mes délices à Erevan.»

Le lendemain, Gevorg traversait la rue, avec sous le bras une pâtisserie toute fraîche enveloppée dans du papier journal. Il le déposa au café du coin dont il connaissait le propriétaire grec.
L'homme posa un œil circonspect sur l'emballage. «Je voudrais que tu goûtes ça, fit l'Arménien. Tu pourrais en vendre dans ton bar.» Le Grec se coupa une tranche d'un gâteau moelleux, sucré, délicatement parfumé aux noix et au miel, prit le temps de savourer, avant de hocher la tête: «Ça marche, j'essaie!».

Quelques jours plus tard, la sœur de Gevorg confectionnait jusqu'à dix fournées par jour. Le recrutement d'un premier employé s'avéra bientôt nécessaire. Aujourd'hui, l'usine des Avetisyan, MIKO International, produit 1200 pièces par heure, sans aucun conservateur artificiel. Baptisé du nom de la fille de Gevorg Avetisyan, Marlenka, la pâtisserie s'exporte dans 25 pays dont la Chine, l'Australie, les États-Unis, la Belgique, la France... et l'Arménie. Les Tchèques en raffolent particulièrement. Gevorg est vraiment fier de voir son produit au Golden Snake, le plus vieux café de Prague, fondé en 1714 par l'Arménien Damascenus. Il est encore plus fier d'entendre aujourd'hui cette commande dans quasiment tous les cafés tchèques: «Un café et un Marlenka, s'il vous plaît.» ■

Gevorg Avetisyan et son Marlenka, gâteau au miel 100 % naturel, à l'époque de la création de son usine.

PHOTO : © MARTIN POPELAR

PHOTO : © PROFIMEDIA

"L'essentiel est d'accomplir un travail respectable, tant de mon point de vue que d'un point de vue extérieur", déclare Javier Bardem.

PHOTO © MATT SAYLES/AP PHOTO

Registre illimité

Depuis sa prestation dans *Jamón, Jamón* en 1992, **Javier Bardem** poursuit son ascension vers les sommets du 7e art, n'écoutant que son instinct

PAR GABRIEL DE LERMA

S'il fut l'une des grandes surprises de *Skyfall*, le dernier James Bond, ce n'est pas tant pour son apparition en blond peroxydé que pour sa présence même au casting ! Javier Bardem, le premier Espagnol à avoir décroché un Oscar pour un second rôle (dans *No Country for Old Men*, des frères Coen) n'en finit pas de nous surprendre. Car après *Skyfall*, superproduction pesant plusieurs millions de dollars, c'est dans le film indépendant de Terrence Malick *À la Merveille*, qu'on le retrouve dès le 13 mars sur les écrans de Suisse romande sous les traits d'un prêtre catholique.

À 44 ans, Javier Bardem est resté fidèle à cet instinct d'acteur qui lui a valu son premier succès international en 1992, avec *Jamón, Jamón*. Dans ce film signé Bigas Luna, il vit une idylle torride avec Penélope Cruz… dont il partage la vie en dehors des plateaux. Les deux acteurs sont aujourd'hui parents d'un petit Leo, âgé de 2 ans. En 2012, Bardem a achevé le tournage d'*Alacrán enamorado*, un film adapté d'un script de son frère Carlos – une manière pour lui de rester présent dans le cinéma ibérique. Il a enchaîné avec le tournage de *The Counselor* (sortie prévue fin 2013), sous la direction du grand cinéaste Ridley Scott.

Reader's Digest : *Vous avez remporté un Oscar et le prix d'interprétation masculine à Cannes. Que vous reste-t-il à accomplir ?*

Javier Bardem : Les récompenses, la notoriété, c'est ce qui m'importe le moins. Pour moi, l'essentiel est de travailler, d'accomplir des choses respectables, tant de mon point de vue que d'un point de vue extérieur. Travailler avec des réalisateurs qui ont des choses à dire et

vous confient la mission de relayer leur message, voilà ce qui fait la sève du métier, ce qui est enrichissant pour un acteur, et peut-être, aussi, pour le public.

RD : *Pourquoi avoir accepté de participer au dernier* James Bond *?*
Bardem : Pour la qualité du casting, comme celle de l'équipe technique. C'est un honneur, une invitation qui ne se refuse pas. D'autant moins que le scénario comportait tous les ingrédients d'un bon *James Bond* !

RD : *Est-il vrai qu'enfant vous étiez vous-même fan de l'agent 007 ?*
Bardem : Absolument. Aller voir un *Bond* en famille fait partie de mes plus beaux souvenirs cinématographiques d'enfance.

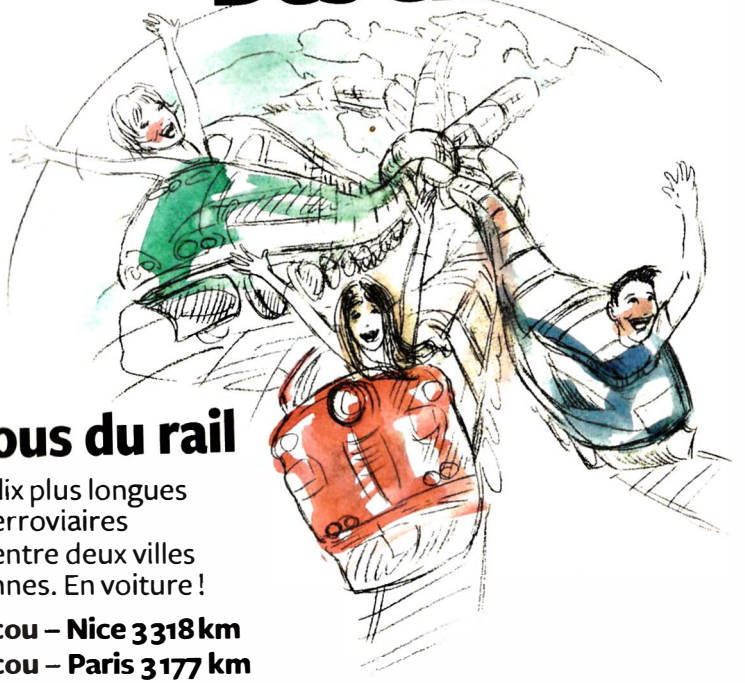
RD : *Aujourd'hui, qu'est-ce qui peut vous pousser à refuser un rôle ?*
Bardem : Tout se joue à la lecture du script. On le sent ou on ne le sent pas. Dans le premier cas, on fonce, dans le second, on décline la proposition, même si le rôle vous plaît en soi. L'absence de support écrit est rédhibitoire. Sauf quand il s'agit du réalisateur Terrence Malick. Avec lui, rien n'est écrit ou presque, mais cela fait partie du contrat. On navigue à vue.

RD : *Qu'est-ce qui vous attire dans ces personnages tourmentés que vous campez dans* Mar adentro *et* Biutiful *?*
Bardem : Incarner des personnages confrontés à des drames, poussés dans leurs derniers retranchements, ouvre une réflexion passionnante sur le sens de la vie. Le cinéma permet de camper des êtres manichéens que l'on ne rencontre pas dans la vraie vie, où il n'y a pas d'un côté les héros et de l'autre les méchants. J'aime les films qui abordent cette complexité.

RD : *En tant qu'acteur, vous sentez-vous davantage en empathie avec un cancéreux en phase terminale ou un tétraplégique dont le seul vœu est de mourir ?*
Bardem : Je crois que le premier talent d'un acteur tient à sa capacité à trouver en lui les ressources nécessaires pour appréhender une situation d'un point de vue émotionnel, sans émettre de jugement. L'expérience inédite que vit un acteur dans un rôle de composition l'aide finalement à se trouver lui-même. De sorte que, chaque fois qu'un film est terminé, il est mieux armé pour aborder le suivant.

RD : *À l'âge de 14 ans, vous auriez pu suivre la tradition familiale et choisir le théâtre, mais vous avez préféré tracer votre propre voie. Pensez-vous que ces expériences ont forgé l'acteur que vous êtes aujourd'hui ?*
Bardem : Non, c'est à mon entourage que je dois ce que je suis. À ma famille, mes amis, qui m'ont transmis des valeurs fortes et m'ont appris le sens de l'essentiel. Ce n'est pas le travail, mais bien les rapports humains qui nous forgent. ■

Des Chiffres



Les fous du rail

Voici les dix plus longues liaisons ferroviaires directes entre deux villes européennes. En voiture !

1. **Moscou – Nice 3318 km**
2. **Moscou – Paris 3177 km**
3. **Moscou – Bâle 2786 km**
4. **Moscou – Budapest 2109 km**
5. **Moscou – Prague 2007 km**
6. **Göteborg – Luleå 1636 km**
7. **Palerme – Turin 1564 km**
8. **Stockholm – Narvik 1559 km**
9. **Zurich – Belgrade 1347 km**
10. **Aberdeen – Penzance 1162 km**

Source : horaires nationaux

"Nous ne voyageons pas juste pour le plaisir ; nous sommes bêtes, mais pas à ce point."

Samuel Beckett, écrivain irlandais

Pris dans la tornade

PAR DEREK BURNETT

Laine, 2 ans, dans les décombres de la maison de sa grand-mère.

PHOTOS TOM HUSSEY

Le

3 avril 2012 s'annonçait comme une journée ordinaire dans le lotissement de Diamond Creek, dans la banlieue de Forney, au Texas. Après avoir dit au revoir à son mari et à leur fils de 15 ans, Sherry Enochs s'apprêtait à accueillir les deux enfants qu'elle gardait, Connor, 3 ans, et Abigail, 19 mois.

Sherry était une femme généreuse. À 52 ans, elle avait élevé cinq enfants et savourait à présent le plaisir d'être grand-mère. Vers 11 h 30, sa fille Lindsey, 22 ans, déposa son fils Laine, âgé de 19 mois, avant de partir pour sa journée de travail dans une garderie.

Environ une demi-heure plus tard, le téléphone sonna. C'était Megan, une autre de ses filles. Enceinte de cinq mois, celle-ci demeurait à une dizaine de kilomètres de Forney. « Allume la télé, maman », lui dit-elle.

Un reportage montrait des semi-remorques littéralement aspirés par une tornade qui sévissait à une cinquantaine de kilomètres de là.

« Elle se dirige vers nous ? demanda Sherry.

— Non. Il semblerait qu'elle passe à l'ouest de Forney. »

Rassurée, Sherry retourna s'occuper des enfants, sans même prêter attention au bruit des sirènes de la ville intimant l'ordre aux habitants de gagner au plus vite les abris. Laine regardait un dessin animé, Connor et Abigail jouaient par terre quand la sonnerie du téléphone retentit de nouveau. C'était Megan :

« Regarde dehors, maman ! »

Sherry remonta le couloir jusqu'à sa chambre. Le spectacle qu'elle aperçut par la fenêtre la glaça d'effroi. Dans un ciel d'encre, juste au-dessus du champ jouxtant le lotissement, une immense colonne d'air en forme d'entonnoir tourbillonnait. Un nuage de débris l'enveloppa quand elle balaya des immeubles de l'autre côté de l'avenue. Un éclair traversa la tornade. Plus de doute : elle fonçait droit sur Diamond Creek.

« La tornade arrive, Megan, hurla Sherry. Elle est sur nous ! »

Sans raccrocher le combiné, elle courut jusqu'à la salle de jeux, attrapa Laine et Abigail dans ses bras et, poussant Connor devant elle, se réfugia dans une des salles de bains. « Montez dans la baignoire », ordonna-t-elle aux

La maison de la famille Enochs avant le passage de la tornade.

enfants, éberlués. La maison n'ayant pas de sous-sol, c'était le meilleur abri.

Elle plaça Abigail et Connor dos à dos entre ses jambes, en espérant qu'ils se tiendraient tranquilles. Laine paniquait, Sherry l'installa sur ses genoux, face à elle, et l'entoura de ses bras.

Dans l'écouteur, Megan pouvait entendre le rugissement de la tornade et les hurlements de sa mère. Puis ce fur le silence...

« Maman ? Maman ! »

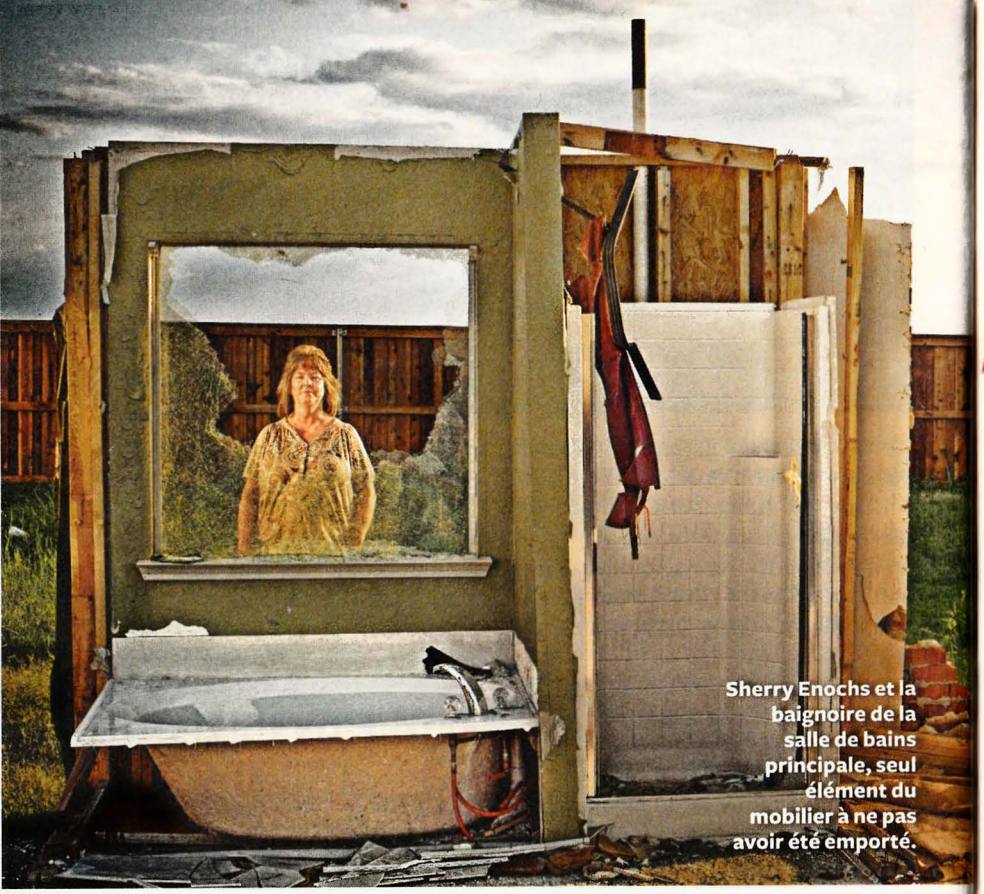
Pendant deux longues minutes, Megan appela désespérément sa mère. Puis elle fondit en larmes.

À 14 heures, dans la garderie où travaillait Lindsey, l'équipe reçut l'ordre de réunir tous les enfants dans des pièces sans fenêtre servant d'abris en cas de tempête. Après avoir mis son groupe en sécurité, elle ressortit dans le couloir, où ses responsables faisaient un point sur la situation. « Diamond Creek a été touché », déclara l'un d'eux.

Horrifiée, Lindsey appela sa mère. Mais le téléphone sonna dans le vide...

Sherry se souvenait avoir entendu des témoins comparer le bruit d'une tornade à celui d'un train de marchandises filant à vive allure. Mais elle était loin d'imaginer ce qu'elle allait affronter. Après un silence angoissant, le circuit électrique de la maison sauta brutalement. Peu après, un vent violent soufflait dans un vacarme infernal, engloutissant les cris de Sherry, le bris de verre, le gémissement des planches. Une bourrasque à 250 km/h s'abattit sur la maison et la réduisit instantanément en miettes. De l'extérieur, le bâtiment sembla exploser, comme soufflé par une bombe, et la

Dans un ciel d'encre se formait une immense colonne d'air en forme d'entonnoir : une tornade !



Sherry Enochs et la baignoire de la salle de bains principale, seul élément du mobilier à ne pas avoir été emporté.

tornade qui l'enveloppait vira du blanc au brun en aspirant tout sur son passage.

Le petit Laine allait s'envoler lui aussi si Sherry ne s'accrochait pas à lui. Elle ne sentit pas les planches hérissées de clous qui lacéraient ses chairs. Et elle ne se rendit même pas compte qu'elle n'était plus dans la baignoire. La tornade les avait emportés, elle et les trois enfants, puis jetés au vent tels des fétus de paille. Laine lui glissait inexorablement des bras, son corps allait lui échapper.

« Megan, tu as parlé à maman ? Ils vont tous bien ? » demanda Lindsey à sa sœur.

— Je ne sais pas...

— Qu'est-ce que tu veux dire ?

— Je ne sais pas, je ne sais pas », sanglotait Megan.

Sourde aux conseils de prudence de son responsable, Lindsey sauta dans sa voiture et traversa à tombeau ouvert les rues désertes de Forney, à demi aveuglée par la pluie qui fouettait le pare-brise. La voie était libre jusqu'aux abords de Diamond Creek, mais là, un embouteillage de véhicules d'urgence la stoppa net.

Agrippée de toutes ses forces aux petits mollets de Laine, Sherry luttait contre la tornade.

Soudain, la force centrifuge augmenta d'un cran, l'enfant allait être aspiré par la tornade. Sherry s'accrocha encore, mais ses forces l'abandonnaient. « Il m'échappe ! »

À cet instant précis, la tornade s'éloigna. Le combat était terminé. Il avait duré entre quatre et dix secondes.

Aussitôt, le lotissement grouilla de policiers, de pompiers. Les forces de l'ordre barrèrent le passage aux civils, car tout danger n'était pas complètement écarté : du gaz s'échappait des conduites arrachées par la tornade. Un voisin se dirigeait vers la maison de Sherry, et un agent lui cria de s'éloigner. Mais l'homme fit signe que non : « Il y a des gens à l'intérieur », hurla-t-il.

Sonnée, Sherry tentait de retrouver ses marques. Laine sanglotait entre ses bras. Il avait le nez et la bouche remplis de boue et de copeaux d'isolant, mais à part une éraflure au bras, il ne semblait pas blessé. En revanche, Connor et Abigail avaient disparu. Sherry voulut se lever pour les chercher, mais elle en fut incapable. Apercevant alors le voisin, elle appela à l'aide.

« Je vous sors de là dès que j'aurai déblayé ces débris. »

Les débris ? Sherry réalisa alors qu'elle n'aurait pas dû voir cet homme : la salle de bains où elle s'était réfugiée n'avait pas de fenêtre. Mais d'ailleurs, où était passée la salle de bains ? Sherry se trouvait à l'air libre, coincée dans un trou et ensevelie dans les décombres. Le voisin entreprit de la dégager et des secouristes vinrent lui prêter main-forte. « Il y a deux autres enfants quelque part », murmura Sherry en leur tendant le petit Laine.

Une fois libérée, elle se releva et resta un long moment immobile, à contempler ce qui restait de sa maison. Tout avait été soufflé, sauf la salle de bains principale, où un pan de mur de 1,50 m de haut était couronné d'une drôle de croix formée par un tuyau tordu et un bout de planche. Portant son regard jusqu'à ce qui avait été le jardin de la maison, Sherry aperçut Connor, nu-pieds, qui déambulait tranquillement parmi les tessons de verre et les clous semés par le vent, indemne lui aussi, hormis une égratignure à la tête. Un agent de police le prit dans ses bras et l'emmena jusqu'à son véhicule.

La tornade avait emporté Sherry et les enfants, les jetant au vent tels des fétus de paille.

Persuadée que sa mère Sherry et son fils Laine avaient péri, Lindsey (à gauche) crut perdre la raison.

« Il y a un autre enfant », hurla Sherry. L'agent revint sur ses pas et suivit un voisin qui avait entendu des pleurs. Ils trouvèrent la petite Abigail dans un couloir, entre deux pans de mur effondrés, et la sortirent des décombres. À part quelques écorchures et des ecchymoses, elle était saine et sauve.

Lindsey compta les maisons dans la rue où vivait sa mère. De la quatrième, celle de Sherry, il ne restait plus qu'un monceau de bois, de vitres et de toitures. La jeune femme se sentit défaillir. Sous ces décombres gisaient sans doute les cadavres de sa mère et de son fils. La police lui barrant le passage, elle monta sur le trottoir, gara sa voiture sur la pelouse et traversa un champ en courant. Un pompier l'arrêta.

« Ma mère et mon bébé. Ils étaient là-dedans ! hurla-t-elle.

— La grand-mère et le bébé ? »

Lindsey entra en trombe dans une maison voisine. Sa mère était assise sur un canapé, en sang et couverte d'ecchymoses. Elle tenait dans ses bras le petit Laine, maculé de boue. Sous le coup de l'émotion, la raison de Lindsey vacilla. Horreur, peur, incrédulité et soulagement se conjuguèrent pour la plonger dans un état de rage animale. Quand sa sœur Ashley s'avança vers elle, elle la frappa à coups redoublés jusqu'à ce qu'on les sépare. S'étant ressaisie, elle enlaça Laine puis sa mère en balbutiant : « Je suis désolée maman, je suis tellement désolée. »

Outre la maison de la famille Enochs, la tornade a détruit 73 habitations dans le lotissement, mais en a laissé d'autres étrangement intactes. Par bonheur, elle n'a tué personne.

Sherry s'est remise de ses blessures mais reste fragile psychologiquement. « Nous avons tout perdu, explique-t-elle. De temps en temps, je craque et je fonds en larmes. »

Après la tempête, le petit Laine a refusé de monter dans une baignoire pendant une semaine, mais il semble avoir bien surmonté le choc.

Tous les membres de la famille ont survécu, et ils n'en reviennent toujours pas. Après la tornade, même leurs animaux de compagnie ont été retrouvés sains et saufs : Bella, le vieux chihuahua de 14 ans, mais aussi le pékinois et la chatte avec sa portée.

Si la plupart de leurs biens ont été détruits ou perdus, paradoxalement, la collection d'anges en verre de Sherry est restée intacte et le petit lit de Laine n'a pas bougé.

Personne ne comprend comment Connor a pu atterrir dans le jardin et Abigail, dans le couloir. Selon Tim Marshall, météorologue, il n'est pas rare que les membres d'un groupe pris dans une tornade soient éparpillés comme des confettis et ne sachent pas comment ils sont arrivés à l'endroit où on les a retrouvés. « L'intérieur d'une tornade est un brouillard dense de débris tourbillonnants, la visibilité y est nulle », explique-t-il. Si l'on ajoute à cela le vacarme assourdissant, on comprend qu'il soit facile d'être complètement désorienté. Sherry n'en reste pas moins intriguée qu'on n'ait jamais retrouvé la baignoire dans laquelle elle et les enfants s'étaient réfugiés. Elle a tout bonnement disparu, aspirée par la tornade.

Les Enochs ont vécu chez leur fille Megan tout le temps de la construction de leur nouvelle maison, à un jet de pierre des ruines de l'ancienne. Lindsey n'oubliera jamais que, si Laine est en vie, c'est parce que sa mère s'est désespérément accrochée à lui. « Ça ne m'étonne pas, commente-t-elle. Elle ferait tout pour protéger un enfant. Vraiment tout. »

L'ENGAGEMENT DANS SON ASSIETTE

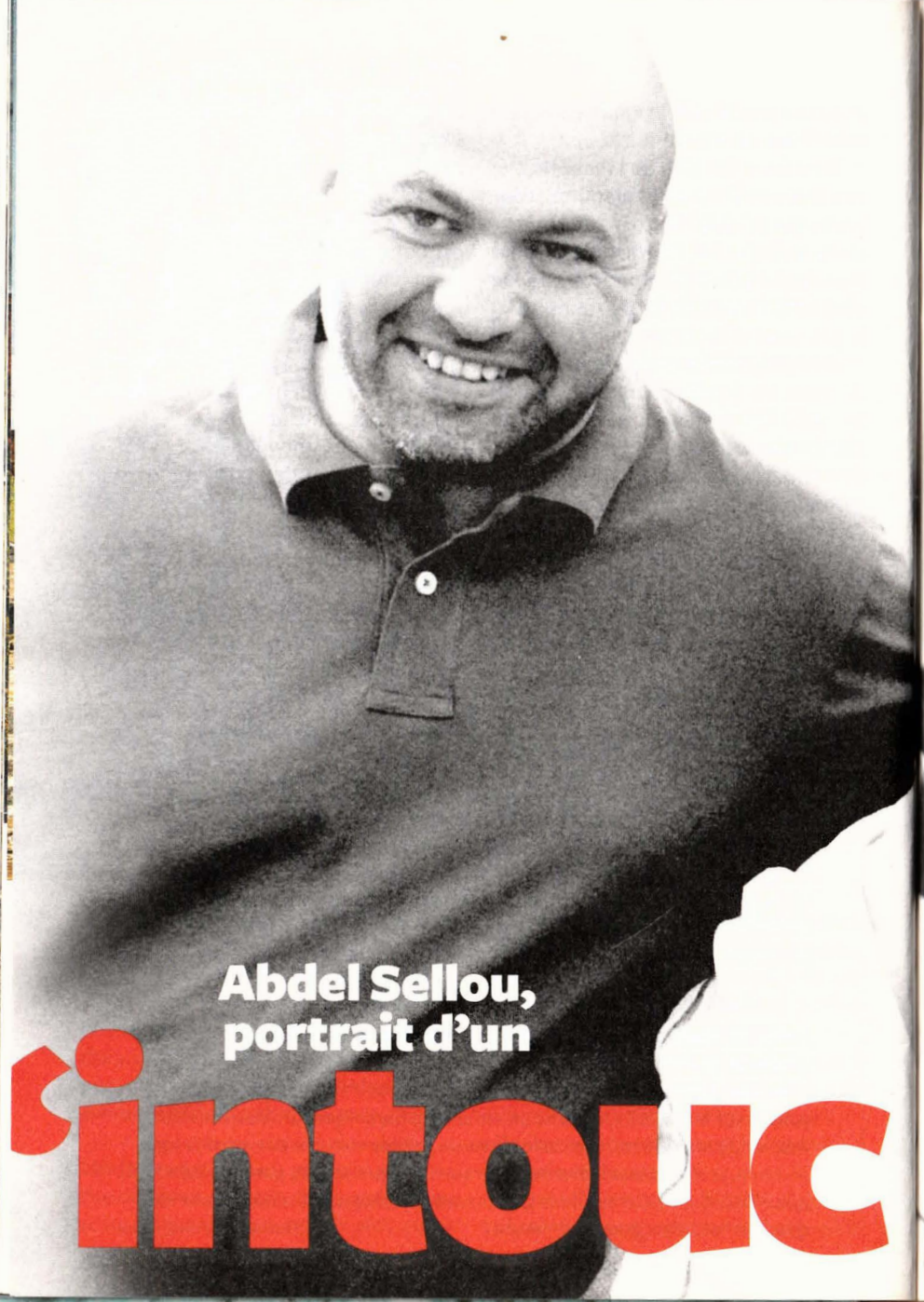
De la nature à la cuisine, il faut respecter le goût originel de chaque produit. Le cuisinier est le premier défenseur de la nature, ses choix l'engagent autant comme cuisinier qu'en tant que citoyen. À ce titre, l'intérêt du public pour ce qu'il mange est rassurant puisqu'il le conduit à réfléchir à l'avenir de la planète. Le cuisinier est un artisan du bonheur et de souvenirs savoureux.

Alain Ducasse, chef cuisinier français

DES RÊVES GRANDEUR NATURE

La vie m'a toujours paru légère et douce. Dans l'enfance, il n'y a rien de plus beau que ce sentiment d'éternité quand on se dit qu'attendre l'été prochain, c'est pas possible tellement c'est loin... J'ai gardé ça, je suis très pressé sur mes désirs, comme un enfant, un fils unique. Un jour, ma mère m'a rendu mes jouets : des collections de petites voitures des années 1950, du coup, je me les suis achetées en vrai. Je les gare un peu partout, parkings, quais de la Seine, Corse... Mes jouets sont des bateaux, des autos, que des trucs en "o", mais grandeur nature !

Daniel Auteuil, acteur



Abdel Sellou, portrait d'un

‘intouchable’

Comment l'improbable rencontre entre un jeune voyou sans complexes et un aristocrate tétraplégique va bouleverser la vie de chacun d'eux

PAR LILIANE CHARRIER

PHOTO : © YVES BALLU

Abdel Sellou n'oubliera jamais cette première rencontre. Un matin pluvieux de décembre 1994, à Paris, il reçoit une convocation de l'ANPE qui l'invite à se présenter pour un travail : « *Cherche auxiliaire de vie auprès d'une personne tétraplégique.* » Inutile de lire la lettre jusqu'au bout. Pour Abdel, c'est toujours la même rengaine : faire signer ce fichu papier, preuve qu'il s'est bien rendu à l'entretien.

À 23 ans, le jeune homme a déjà fait dix-huit mois de prison pour vol et agression. Puis il a travaillé dans une pizzeria, où il s'ennuyait tellement qu'il a tout fait pour se faire virer. Il n'a aucun scrupule à profiter du système. Avec les allocations chômage, pendant deux ans, il peut toucher presque autant que s'il travaillait.

Le rendez-vous a lieu avenue Léopold-II, dans le très cossu XVIe arrondissement de Paris. Un instant, Abdel reste interdit devant le porche du sublime hôtel particulier niché dans un hectare de verdure. Découvrant enfin le minuscule interphone incrusté dans la pierre, il lance : « L'annonce pour le travail, l'auxiliaire et tout ça, c'est bien ici ? » Une voix lui répond avec courtoisie : « Veuillez entrer, monsieur ! »

Abdel passe sous une porte cochère, puis une deuxième, et se rend compte qu'il n'est pas au siège d'une société mais chez un particulier, dont l'intérieur le laisse sans voix : toiles de maîtres, commodes Empire aux poignées rehaussées d'or fin, guéridons en marqueterie... Avec son jean délavé et son blouson usé, Abdel jure dans le décor.

Quand l'homme en fauteuil roulant le prie de s'approcher, il le regarde de haut en bas : « Bonjour, vous pouvez signer là ? C'est pour mon chômage. » En face, son interlocuteur répond du tac au tac : « Voyez-vous, je ne peux rien faire tout seul. Je suis tétraplégique et j'ai besoin de quelqu'un pour m'aider et m'accompagner partout. »

Philippe Pozzo di Borgo sent chez ce jeune homme mal dégrossi un petit grain de folie qui le séduit. Il a besoin qu'on le secoue, pas qu'on s'apitoie sur son sort. « Ça vous intéresse ? » lance-t-il à Abdel.

L'intéresser ? Le mot est fort. Mais, tout comme ce concentré de malheur en face de lui, condamné pour toujours au fauteuil roulant, Abdel n'a rien à perdre...

Abdel Yamine Sellou a 4 ans quand il quitte l'Algérie pour aller vivre à Paris avec son oncle Belkacem et sa tante Amina, un couple sans enfant, qui deviennent ses nouveaux parents. Dans les familles maghrébines, on donne volontiers un enfant à des membres de la famille qui ne peuvent en avoir. Abdel Ghany, son frère d'un an plus âgé que lui, l'accompagne. Tous deux grandissent dans un trois-pièces d'une cité du quartier de Beaugrenelle, à Paris, dans un pays dont ils doivent apprendre la langue.

Quelque chose de bien plus fort qu'un contrat de travail s'est tissé entre Philippe Pozzo di Borgo et Abdel Sellou (ci-dessus).

PHOTO : © LEONARDO CENDAMO

Les parents adoptifs d'Abdel n'imposent aucune règle : la porte est toujours ouverte. Le jeune garçon s'adresse à eux en leur donnant des ordres. Personne ne lui interdit de regarder le film du dimanche soir, ne s'inquiète de savoir s'il arrive en retard à l'école ou s'il a fini ses devoirs. Personne ne se demande où il est lorsqu'il va chaparder au supermarché du coin. Et Abdel est bien décidé à profiter à fond de la liberté qu'on lui accorde.

Tous les moyens sont bons pour « faire ses petites affaires » : forcer des plus jeunes que lui à lui filer leurs baskets neuves à l'école, se servir dans les rayons des supermarchés ou des magasins de sport sans passer à la caisse, ou encore piquer l'appareil photo de touristes américains qui se pressent au pied de la tour Eiffel. Vingt fois, il est embarqué au poste de police. À 18 ans, il atterrit en prison, à Fleury-Mérogis.

Rien n'avait préparé ce jeune rebelle à s'occuper quotidiennement d'un invalide : croiser les bras de son patron sur sa poitrine pour faire circuler le sang, le plier en deux, le porter dans son fauteuil, déployer ses membres et les placer correctement, lui mettre ses chaussures... Logé dans un appartement au cœur de l'hôtel particulier, Abdel s'occupe de Philippe dès le matin. Mais lui qui avoue

être arrivé presque par accident auprès de cet invalide se prend petit à petit d'affection pour lui. Comme il le dira dans son autobiographie[1]: « Face à cet homme qui avait la bonté de rire, j'ai compris qu'autre chose que le travail nous liait. Rien à voir avec un contrat ni même une obligation morale. Il m'a ouvert les yeux sur un monde que je croyais détester, le monde de ceux qui ont tout. »

Jusqu'à ce tragique accident de parapente, en 1993, qui l'a laissé tétraplégique, Philippe Pozzo di Borgo, descendant d'une grande famille d'aristocrates, codirigeait la prestigieuse maison de champagne Pommery. Désormais privé de toute activité physique, cet intellectuel humaniste, amoureux des arts, s'adonne plus que jamais aux plaisirs de l'esprit. Combien d'heures Abdel aura passé à tourner des milliers de pages d'ouvrages interminables.

« Quels pavés, vos bouquins ! », lui glissait Abdel, ajoutant, l'air goguenard: « Parfaits pour assommer un flic ! » Lui qui a passé plus de temps à l'école de la rue qu'à celle de la République se met petit à petit à lire pardessus l'épaule de son patron et à piocher dans la bibliothèque.

« Abdel, placez-moi le mot *défroqué* verticalement, s'il vous plaît. » Le soir, Philippe adore jouer au scrabble. Abdel s'y met, moitié hilare, moitié râleur: « C'est pas un mot, ça, défroqué ! C'est un type qui a perdu son froc. »

Philippe s'empresse de rectifier: « Un prêtre défroqué, c'est un homme de Dieu qui retourne à la vie civile. »

Mauvais perdant, Abdel se précipite sur le dictionnaire pour vérifier. Les subtilités du vocabulaire sont pour lui aussi barbantes que les nuits passées au commissariat, quand, pour tuer le temps, il comptait les carreaux au plafond.

En 2000, lorsque Philippe Pozzo di Borgo commence à rédiger son livre *Le Second Souffle*[2], une surprise l'attend. Abdel, qui n'avait jamais rien écrit, se porte volontaire pour prendre des notes sous la dictée de Philippe. Ce dernier jubile: « Fini les complexes ! » Abdel, lui, s'exclame aujourd'hui: « Avec Pozzo, j'ai gagné vingt ans d'études. » Abdel, qui fait aussi office de chauffeur, prend parfois quelques libertés avec les voitures de son patron. Lorsqu'un soir la police sonne à la porte, Philippe interroge son protégé: « Alors, il paraît que vous avez bousillé la Jaguar ? » Abdel n'essaie pas de nier les faits. « Je vous l'avais déjà dit, monsieur, que cette voiture était dangereuse. On ne sent pas la vitesse », allègue-t-il en guise d'excuse. Puis il ajoute: « Oui, bon, j'ai raté un virage. Voici les clefs, c'est tout ce qu'il en reste. » En 2002, chargé d'organiser une fête pour les 18 ans du filleul de Philippe, Abdel a invité une strip-teaseuse. « Vous n'auriez jamais fait ça pour votre propre fils ! » s'emporte Philippe. Et quand il apprend qu'Abdel, séducteur impénitent et sans scrupule, avait largué sans ménagement au bord de la route une conquête éphémère devenue encombrante, Philippe lui assène: « Une femme n'est pas une marchandise. Elle doit être admirée et respectée ! Vous verrez quand vous aurez une épouse, vous serez prêt à vous battre pour elle. » À chaque incartade, Philippe tâche de ramener son protégé dans le droit chemin.

Juin 2012. Abdel accompagne Philippe au musée Buchheim, à Bernried, en Bavière.

PHOTO: © STEFAN NIMMESGERN

Abdel restera dix ans aux côtés de Philippe. En 2004, ils partent tous les deux pour Saïdia, à la pointe nord-est du Maroc. Philippe est en quête du climat idéal pour son organisme fragilisé, et Abdel, comme toujours, est à l'affût d'un nouveau projet qui viendrait pimenter leur vie. Là-bas, non loin de son Algérie natale, ils imaginent la construction d'un parc de loisirs sur la plage. Ce projet ne verra jamais le jour, mais, dans l'hôtel où ils séjournent, Abdel tombe amoureux d'une jeune et jolie réceptionniste, nommée Amal. Face à elle, il a cette même impression curieuse d'être mis à nu, comme le jour où il s'est présenté chez Philippe. Lorsque Abdel se promène avec Amal sur la plage, il se sent gauche et un peu bête. « Abdel,

1) *Tu as changé ma vie... Intouchables pour toujours!, par Abdel Sellou. Éd. Michel Lafon.*
2) *Le Second Souffle, par Philippe Pozzo di Borgo. Bayard Éditions.*

tu me plais, mais si tu me veux, il faut m'épouser », lui dit la jeune femme.

Philippe observe à distance. Plus tard, il se rappellera : « Le jour où j'ai vu ce macho assumer sa pudeur et sa tendresse au bras d'Amal, j'ai compris qu'il se passait quelque chose. » Un sentiment partagé par l'intéressé : « Si Philippe n'avait pas croisé mon chemin, Amal n'aurait été qu'une conquête sans lendemain, comme les autres. »

Début 2011 est sorti le film *Intouchables*, réalisé par Olivier Nakache et Éric Toledano, dont l'histoire est inspirée du livre de Philippe Pozzo di Borgo *Le Second Souffle* (Bayard Éditions). Il y raconte son incroyable amitié avec Abdel Sellou, cette complicité entre deux exclus de la société, deux « intouchables ». À ce jour, le film a réalisé plus de 19 millions d'entrées en France. C'est aussi devenu le plus grand succès d'un long métrage français à l'étranger. Pour son rôle auprès de François Cluzet, qui incarne Philippe, Omar Sy (Driss dans le film) a obtenu le César du meilleur acteur en 2012. Suite au succès remporté par le film, Abdel Sellou a écrit son autobiographie, *Tu as changé ma vie* (Éditions Michel Lafon).

Aujourd'hui, Abdel, âgé de 42 ans, vit à Paris avec Amal et leurs trois enfants : Abdel Malek et Salaheddine, leurs deux fils, ainsi que Keltoum, la petite dernière. « Ils sont nés en mai 2005 (05/05), juin 2006 (06/06) et juillet 2007 (07/07). Vous voyez, je suis doué en maths, hein ! » plaisante-t-il. Quand il n'est pas à Paris, Abdel vit à Djelfa, en Algérie, où il gère son élevage de volailles.

Philippe, quant à lui, vit désormais à Essaouira, au Maroc, avec Khadija, sa seconde femme. Lorsque le couple vient à Paris, ils sont reçus chez Amal et Abdel, qui habitent un trois-pièces dans le XVe arrondissement. Ces derniers n'hésitent pas à dormir dans le salon pour leur laisser leur chambre. « Comme ça, je peux m'occuper de Philippe », explique Abdel.

Philippe Pozzo di Borgo reste son « maître Jedi ». À part l'intimité de la vie commune, entre eux, rien n'a changé. « On parle toujours de tout, sans tabou, d'histoires de fesses ou d'histoires à pleurer. Il m'a offert son fauteuil à pousser comme une béquille sur laquelle m'appuyer. Je m'en sers encore aujourd'hui. » ■

Philippe Pozzo di Borgo entouré (de gauche à droite) de sa femme Khadija, de Wijdane, leur fille de 5 ans, de la sœur de Khadija, Naïma Plaza, et d'Abdel.

PHOTO : © VISUAL PRESS AGENCY / JEAN-CLAUDE COHEN – © STEFAN HUWYLER

ILLUSTRATION : © JAMES STEINBERG

BEAU FIXE

Une nouvelle étude révèle les secrets d'une relation de couple harmonieuse

PAR CHRISANNA NORTHRUP, PEPPER SCHWARTZ ET JAMES WITTE D'APRÈS LE LIVRE *THE NORMAL BAR*
AVEC LE CONCOURS DES RÉDACTEURS EN CHEF DU READER'S DIGEST

Comment les couples gèrent-ils les aspects essentiels de leur relation ? Dans le cadre d'une enquête en ligne menée à l'échelle mondiale, une centaine de questions ont été posées à plus de 70000 personnes. Les résultats de cette enquête ont été publiés dans un livre, *The Normal Bar*. En regroupant et en analysant les réponses collectées par les enquêteurs, les auteurs ont pu se faire une idée de ce qui relevait de la norme. À leur grande surprise, un élément fait quasi l'unanimité : la communication.

Roxana, 37 ans, et Constantin, 33 ans, tous deux originaires de Bucarest (Roumanie), sont mariés depuis dix ans. Ils ont un enfant, âgé de 7 ans. « Nous parlons de tout et de rien, avoue Roxana, qu'il s'agisse de notre enfant, de la famille, d'argent, de travail ou de relations sexuelles. » Ils restent en contact au cours de leur journée de travail bien remplie. « Je prends le temps d'envoyer à Roxana un texto ou un e-mail pour lui demander comment elle va », explique Constantin.

Selon eux, le type de communication spontanée et rapprochée qu'ils entretiennent est à la base de la solidité de leur couple. C'est aussi ce que

« Mon partenaire est un bon communicant. » Oui pour 39% en Europe, 35% en Amérique latine, 7% en Asie du Sud, 26% aux États-Unis

démontre l'ensemble des résultats de l'enquête. Lorsqu'on demande aux personnes interrogées de citer ce qui permet à leur relation de mieux s'épanouir, la communication arrive largement en tête !

Plus d'un tiers des Américains et des Américaines la classe en premier, à bonne distance de la complicité. En général, quel que soit le pays, les personnes interrogées répondent que la communication est le point névralgique de leur relation. Seuls les Français dérogent à cette règle et placent l'affection avant, la communication arrivant au deuxième rang. Nous avons tous besoin d'être écoutés et compris. Nous avons tous besoin de quelqu'un avec qui parler en toute confiance, de choses sérieuses ou drôles, de quelqu'un qui puisse nous confier son point de vue avec franchise, mais aussi avec bienveillance, qui nous écoute et saisisse vraiment ce que nous sommes...

Or beaucoup de couples sont loin d'avoir atteint ce degré de communication idéale. Prenons l'exemple de Sandra et John, habitant Wilnis, aux Pays-Bas. Quand cette femme au foyer âgée de 29 ans a remarqué que son mari parlait de moins en moins, préférant regarder la télévision, même lorsqu'elle s'adressait à lui, elle a commencé à s'inquiéter. « À chaque fois que je lui disais quelque chose, j'avais l'impression qu'il n'enregistrait pas mes propos. » Sandra savait que John avait des soucis dans son travail de conseiller financier, mais il n'en parlait pas beaucoup. L'an dernier, elle lui a proposé qu'ils se fassent aider. John a accepté. Dans le cabinet du conseiller conjugal, Sandra a appris une chose qu'elle ignorait : l'entreprise de son mari était durement frappée pas la crise.

« Avant cette consultation, j'avais toujours essayé d'épargner Sandra, admet John, de ne pas lui parler de mes soucis de bureau. Sans être conscient de la frustration que cela pouvait engendrer pour elle. Maintenant, je lui fais toujours part de ce qui me préoccupe. Notre relation s'est

EXTRAIT DE *THE NORMAL BAR*, PAR CHRISANNA NORTHRUP, PEPPER SCHWARTZ ET JAMES WHITE
©2013 PUBLIÉ PAR CROWN ARCHÉTYPE, THE CROWN PUBLISHING GROUP, RANDOM HOUSE, INC., NEW YORK

ILLUSTRATION : © JAMES STEINBERG

nettement améliorée. » Sandra assure être « vraiment heureuse d'avoir eu recours à quelqu'un ». Il ne s'agit pas d'échanger de l'information, mais de parvenir à se comprendre, de trouver un terrain d'entente. Oleg, commercial vivant à Moscou, est marié depuis neuf ans à Maria, créatrice de mode : « Je ne dirais pas qu'on ne se dispute plus, témoigne-t-il, mais moins qu'avant. En fait, nous avons fixé des règles : chacun a sa propre opinion, mais nous nous efforçons de parvenir à une solution qui nous convienne à tous les deux. »

La communication est la voie d'accès non seulement aux grandes émotions mais aussi à l'entente physique de deux êtres. Si vous désirez que votre compagne ou votre compagnon fasse pour vous quelque chose en plus – ou en moins –, vous devez vous sentir libre de l'exprimer, et le message doit être clairement reçu.

Qui communique le mieux ? Les hommes ou les femmes ? Les femmes, pensez-vous peut-être. En réalité, il est très difficile de trancher, notamment parce que trop de personnes pensent qu'elles communiquent bien. Par exemple, plus de 90% des hommes et des femmes ayant participé à cette enquête aux États-Unis se qualifient de bons, voire de très bons communi-

cants. Mais lorsque l'on demande aux femmes si elles partagent cet avis, environ une sur trois déclare que ce n'est absolument pas le cas ! En outre, un homme sur quatre se dit déçu par le manque d'habileté de sa compagne en matière de communication.

Messieurs, gare aux ex!

Près d'un tiers (32 %) des femmes américaines ayant avoué avoir eu une aventure extraconjugale ont dit l'avoir fait avec un ex-petit ami ou béguin, comparé à 21 % pour les hommes. La zone de danger se situe entre deux et cinq ans de vie commune, le pourcentage grimpant alors jusqu'à 42 %! Qui plus est, cette flamme pour un ex peut se raviver même si l'on est heureux en couple. Pour certains, ou certaines, les vieilles braises ne s'éteignent jamais tout à fait. Source : *The Normal Bar.*

La communication au sein des couples est un sujet complexe qui nécessite de disposer de signaux que nombre d'entre nous ont des difficultés à envoyer ou à recevoir. Voici six outils qui vous permettront d'apprendre à mieux communiquer.

1 Tope là !

Rien de tel pour améliorer de façon spectaculaire la qualité de votre communication. Même les couples les plus perturbés peuvent retrouver l'harmonie. Première étape: asseyez-vous dans une pièce calme et confortable où vous ne serez pas dérangés. Acceptez d'écouter l'autre avec beaucoup d'attention et sans l'interrompre. La deuxième phase consiste à assimiler, à comprendre et à respecter ce dont votre conjoint a besoin pour être heureux. Chacun de vous doit penser aux cinq passions, activités ou centres d'intérêt dont il a personnellement besoin pour être heureux — en dehors du couple ou des enfants. Faites part du contenu de votre liste à votre conjoint et parlez-en avec lui. Cette liste n'est pas négociable, comme tout ce qui fait le bonheur d'une personne. Troisième étape, chacun doit identifier et classer par ordre d'importance les cinq choses que son partenaire pourrait accomplir pour rendre l'autre plus heureux. Chacun doit ensuite formuler la requête qui lui tient le plus à cœur. Sans émettre de critiques, les deux doivent trouver un terrain d'entente, un compromis, afin de pouvoir répondre aux attentes de l'autre. Cette même démarche doit être suivie pour les quatre autres points de la liste.

Cela paraît facile? Ça l'est. Et c'est surtout extrêmement efficace, à partir du moment où vous vous parlez et vous écoutez avec respect, négociez avec honnêteté, et faites un véritable effort pour parvenir à un accord.

2 Écoutez sans parler

Le meilleur moyen de communiquer est d'écouter ce que dit votre conjoint. Cela peut paraître simple, mais une bonne qualité d'écoute requiert beaucoup de concentration et d'ouverture. Hommes et femmes se plaignent très souvent de ne pas avoir toute l'attention de leur conjoint. Si l'autre n'écoute pas, comment pouvez-vous dire que vous avez été entendu? Il est possible d'améliorer la situation en utilisant certaines recommandations de la méthode de thérapie relationnelle Imago, qui permet de ralentir le rythme de la conversation et d'augmenter le degré de communication. L'un des exercices consiste en l'exposé, par l'une des deux personnes, de son opinion. Puis, celui ou celle qui a écouté récapitule ce qu'il ou elle a entendu. L'autre rectifie au besoin les propos. Quand les deux s'accordent à dire que le message a été correctement entendu (ce qui ne signifie pas qu'ils soient d'accord sur son contenu), celui qui a écouté prend la parole. Et ainsi de suite, ce qui donne à chacun l'occasion de s'exprimer et de bien écouter.

La méthode Imago a fonctionné pour Martha et Zoltan, un couple de Hongrois mariés depuis dix-huit ans. L'un de leurs problèmes était que Zoltan, dirigeant d'une grande entreprise, pensait qu'il ne pouvait pas aborder à la maison les questions liées au travail. C'est pourquoi il s'était rapproché d'une jeune femme qui l'écoutait au bureau, et avec qui il a eu une liaison.

Espionnage électronique

L'intimité et la vie privée semblent menacées. Environ la moitié des femmes et des hommes disent lire les mails de leur conjoint, qu'ils soient heureux ou malheureux en couple. Source : *The Normal Bar.*

Pour essayer de sauver leur couple, Martha et Zoltan ont pris rendez-vous avec un thérapeute, qui les a initiés à la méthode Imago. Après quelques mois de pratique de cet outil, ils étaient capables de s'écouter mutuellement et de discuter en toute fran-

Pour les couples heureux, le meilleur ingrédient d'une relation épanouie, c'est:

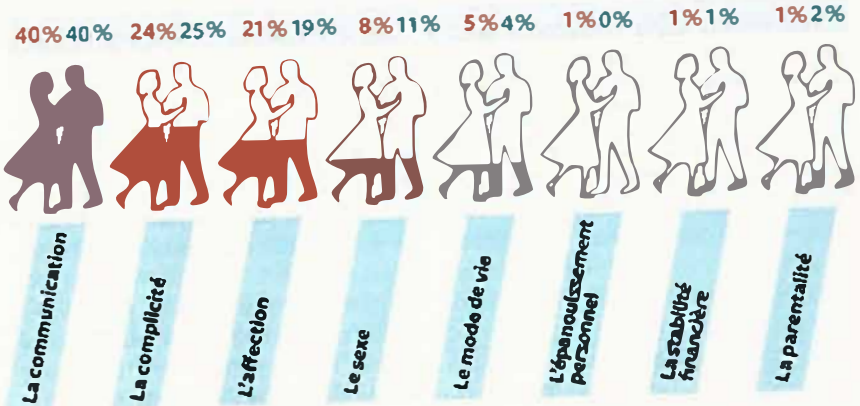


ILLUSTRATION : © JAMES STEINBERG

chise. Maintenant, ils planifient leur journée pour avoir le temps de se parler. « Nous avons retenu la leçon, déclare Martha, nous devons écouter et comprendre correctement ce que l'autre veut dire. »

3 La discussion : un moment sacré

Prévoyez chaque jour un temps pour bavarder. Qu'importe le moment. Si vous êtes tous les deux matinaux, parlez avant de vous lever ou en prenant votre café. Si vous pouvez vous relaxer ensemble après le travail ou après dîner, et si vous en faites un rituel, votre relation s'en trouvera améliorée. Le tout étant de prendre cette habitude quotidienne de partager vos pensées, votre vécu, vos sentiments intimes.

Motus sur le salaire?

25 % des Américains et des Américaines ne parlent pas avec leur conjoint du montant de leur salaire. Ce chiffre est encore plus élevé au Japon (28 %) et aux Philippines (32 %). Parmi les gens qui se disent « extrêmement heureux », 80 % savent combien leur conjoint gagne. Source : *The Normal Bar.*

Jeanne et Pascal, un couple français proche de la cinquantaine, ensemble depuis dix ans, profitent du petit-déjeuner pour parler, avant que Pascal ne parte au travail. Ils se promènent aussi beaucoup ensemble. « Il y a toujours un moment où nous parlons, c'est important, assure Jeanne. Quand j'estime que nous avons perdu le contact l'un avec l'autre, je le lui dis. Cela survient quand nous sommes tous les deux trop pris par le travail. »

4 Il ne suffit pas d'y penser – dites-le !

Autre astuce pour mieux communiquer : quand vous pensez à quelque chose de positif, essayez de ne pas trop l'analyser ni le garder pour vous. Faites-en plutôt part à votre conjoint. Si vous pensez qu'il ou elle a dit quelque chose de gentil ou de touchant, dites-le lui ! En général, partager ses réflexions ne peut que resserrer le lien affectif.

5 Temporisez

Votre mère vous a peut-être dit qu'il n'était pas bon de se coucher fâché. Or, lorsqu'il s'agit du couple, ce n'est pas forcément un bon conseil. Il est souvent plus constructif de laisser s'apaiser vos sentiments que d'essayer de régler immédiatement le problème. Fixez un moment où vous discuterez le lendemain, et pas avant. Après cette trêve, vous serez moins enclins à hurler l'un sur l'autre, à être blessants ou sur la défensive.

6 Arrêtez le cycle infernal

Pour mettre un terme à cette spirale devenue presque normale, cessez de donner libre cours aux attitudes négatives. Mais si vous êtes déjà allé trop loin, si communiquer est devenu un calvaire, et se révèle contre-productif, faites appel à un tiers pour vous aider à vous en sortir.

ILLUSTRATION : © JAMES STEINBERG

Faites le test !

Les couples heureux ont l'habitude de discuter ensemble chaque jour. Qu'en est-il pour vous et votre conjoint ? Répondez à ce quiz pour faire le point en quelques secondes sur vos aptitudes à communiquer. Vous gagnez un point chaque fois que vous répondez « oui ». *–Pepper Schwartz*

Vous êtes un couple

- ☐ **7-9 points** heureux
- ☐ **4-6 points** ni heureux ni malheureux
- ☐ **0-4 points** qui doit travailler sa relation

1. Parlez-vous chaque jour avec votre conjoint(e) de ce que vous aimez ou n'aimez pas chez lui (elle) ?
2. Parlez-vous chaque jour avec votre conjoint(e) de choses qui se sont passées pendant la journée et qui vous ont ennuyé(e) ?
3. Parlez-vous chaque jour avec votre conjointe de choses réjouissantes qui se sont passées pendant la journée ou commentez-vous tout simplement les nouvelles ?
4. Refusez-vous de laisser enfoui au fond de vous ce qui concerne votre relation de couple ?
5. Dites-vous toujours la vérité à votre conjoint(e), même si mentir permettrait de ne pas créer de conflit et demanderait bien moins d'efforts ?
6. Gardez-vous pour vous les sujets les plus intimes de votre relation de couple ?
7. Rassurez-vous presque quotidiennement votre conjoint(e) sur l'amour et l'affection que vous lui portez (l'embrassez-vous, lui tenez-vous la main…) ?
8. Dites-vous clairement à votre partenaire ce que vous voulez au lit ?
9. Vous dites-vous « je t'aime » presque tous les jours ?

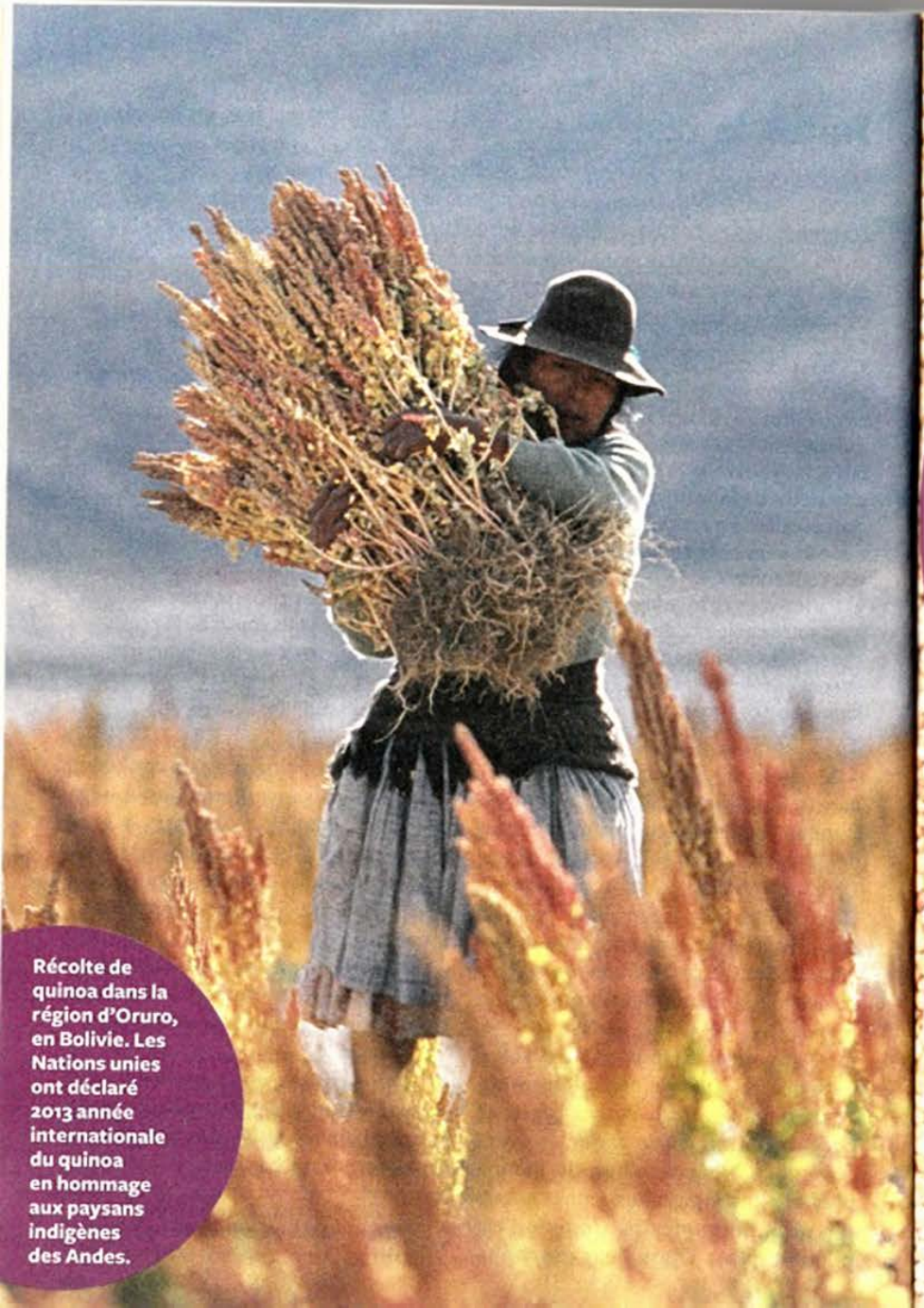
Mariana, 29 ans, institutrice à Bucarest, était mariée depuis huit ans à Bogdan, un ingénieur en mécanique de 31 ans. Chaque soir après le dîner, Bogdan travaillait sur son ordinateur. De son côté, Mariana avait envie qu'ils fassent quelque chose ensemble. Chaque tentative de dialogue se terminait de la même manière : par une dispute.

Le couple était au bord du divorce lorsque, fin 2010, ils consultèrent un conseiller conjugal. Petit à petit, ils ont recommencé à se parler, et à être davantage à l'écoute l'un de l'autre, plus enclins à partager leurs centres d'intérêt, leurs désirs. Comme l'explique Roxana Olaru, leur psychologue : « Il était évident qu'ils voulaient tous les deux sauver leur couple. » En dix mois, Mariana a appris à être moins critique et Bogdan à faire part de ses réflexions et de ses sentiments. Et ils sont toujours ensemble aujourd'hui.

N'hésitez pas à solliciter l'aide d'un bon conseiller conjugal ou d'un thérapeute matrimonial s'il le faut.

Où vous situez-vous vis-à-vis des autres ? Consultez les résultats du sondage interactif The Normal Bar sur www.thenormalbar.com

Comment faire durer un couple ? Faites-nous part de votre opinion : redaction@readersdigest.ch



Récolte de quinoa dans la région d'Oruro, en Bolivie. Les Nations unies ont déclaré 2013 année internationale du quinoa en hommage aux paysans indigènes des Andes.

Quinoa

Le vrai trésor des Incas

Tout ce qu'il faut savoir sur la petite graine miracle aux nombreux atouts santé vantés par tous

PAR ELINOR GRIFFITH

Sur la terrasse qui surplombe les toits ocre de Grasse (Alpes-Maritimes), nous sirotons une flûte de champagne en attendant notre plat de résistance. Quand soudain, la chef Kathie Alex donne le signal de la dégustation : « Bon appétit !» Nous regagnons alors la salle intérieure du restaurant où de succulents jarrets d'agneau nous attendent, posés sur un lit de… de quoi au juste ?

Ce qui nous est servi fumant, citronné, parsemé d'amandes, relevé de persil et de coriandre, c'est du quinoa, le nouveau phénomène culinaire mondial. Je porte une bouchée à mes lèvres et je déguste…

Nous sommes un groupe de cinq femmes qui avons décidé de passer une semaine à mitonner des petits plats dans une école de cuisine située au cœur de la Provence. Au programme ce jour-là : la découverte du mystère quinoa.

> "Le changement climatique imposant d'envisager d'autres productions que le maïs et le blé, **on fera de plus en plus appel au quinoa pour nourrir l'humanité.**" – *David Schnorr*

Originaire des hauts plateaux andins, le quinoa est depuis toujours l'un des piliers de l'alimentation en Bolivie et au Pérou. Il n'est devenu populaire ailleurs – en Europe notamment – que très récemment en raison de sa source exceptionnelle de protéines mais aussi parce qu'il constitue une alternative appréciable pour les personnes allergiques au gluten. Deux vertus qui expliquent son apparition à la carte des restaurants, dans les blogs culinaires et les chroniques médicales.

Que révèle ma première bouchée ? Une texture irrésistible, à peine croquante sous la dent, un léger goût de noix, et tout d'abord, une légèreté particulière, un parfum subtil. Celui que nous dégustons est rouge, mais il en existe du noir, du blanc, du beige et du brun.

Le quinoa a la réputation d'être insipide et relativement cher : un paquet de 400 g de quinoa rouge bio coûte 4,70 francs chez les grands distributeurs suisses (le blanc bio est un peu meilleur marché : 4,50 francs). Quand on connaît le caractère approximatif des recherches qui déclenchent la plupart des modes diététiques, n'est-il pas légitime de penser que le pedigree exotique et les supposés bienfaits du quinoa sont un tantinet exagérés ?

La variété blanche est plutôt moins chère que la rouge.

PHOTO : © OXANA AFANASAYEVA/GETTY

Une histoire ancienne

Pour retracer les origines du quinoa, je m'adresse à David Schnorr. Président de la Quinoa Corporation, il a fait entrer cet aliment inconnu aux États-Unis en 1982. Les 25 kg de ce premier sac avaient été récoltés à 3650 m d'altitude, dans l'aride Altiplano bolivien où les hauts plants de quinoa composent une tapisserie rouge, brune et beige parfois ponctuée de bleu et de jaune.

« Les parcelles sont communautaires, explique David Schnorr. Les aînés désignent ceux qui ensemenceront à la main en septembre et octobre. Au mois de mars, tout le monde participe à la récolte, au séchage et, quarante jours plus tard, à l'égrenage du quinoa. »

David Schnorr a aidé des paysans indigènes à améliorer le rendement de leurs champs en leur enseignant des techniques d'irrigation et en leur fournissant semoirs et moisson-

neuses. Jusqu'alors, ils appliquaient des méthodes très proches de celles en usage à l'époque où l'Inca semait lui-même les premières graines. Les peuples andins de l'ère précolombienne se livraient, dit-on, à des sacrifices animaux et humains afin d'apaiser leurs dieux et s'assurer une récolte abondante. Il y a cinq mille ans déjà, ils tenaient le quinoa pour une nourriture sacrée baptisée *chisiya mama*, « graine mère ». Après l'arrivée des conquistadors, au début du XVIe siècle, le quinoa a graduellement été évincé par des céréales européennes moins nourrissantes: blé, orge, avoine et riz.

"Avec de telles qualités nutritionnelles, il pourrait bien détrôner le riz. Sa très haute teneur en protéines en fait un atout majeur pour la santé."

– Dwayne LiPuma

Il refera surface en 1987 à l'occasion de la visite en Bolivie des souverains d'Espagne, le roi Juan Carlos et la reine Sophie qui le dégustèrent en fanfare. Les autochtones, gonflés d'ogueil, ont ainsi fait redécouvrir au monde une merveille diététique locale.

La Bolivie et le Pérou assurent aujourd'hui plus de 90 % de la production mondiale de quinoa. Le président bolivien, Evo Morales, en a d'ailleurs fait le pivot de sa stratégie pour répondre aux besoins nutritionnels et assurer la sécurité alimentaire de sa nation. « Le changement climatique imposant aux agriculteurs d'envisager d'autres productions que le maïs et le blé, on fera certainement de plus en plus appel au quinoa pour nourrir l'humanité », conclut David Schnorr. En 2009, 45 % des 14 000 tonnes exportées par la Bolivie ont été destinées aux États-Unis, et l'Europe en a consommé une part substantielle, notamment la France (16 %) et les Pays-Bas (13 %). À part les États-Unis, le Canada, l'Argentine et l'Équateur, le quinoa germe à présent dans des fermes européennes en Grande-Bretagne, Scandinavie, Italie et même en France où l'on relève une petite production en Anjou.

La graine d'or

Mes interrogations sur les qualités nutritives du quinoa me mènent jusqu'au Culinary Institute of America, l'un des temples mondiaux de l'enseignement culinaire situé à Hyde Park (New York). Près de 10 % des 2 800 futurs chefs qui y sont inscrits sont des étrangers originaires de plus de trente pays. J'arrive juste à temps pour le déjeuner et fais la connaissance de Dwayne LiPuma, l'un des professeurs. « Les personnes souffrant d'allergies alimentaires sont tellement nombreuses que j'ai tenu à composer un menu végétarien sans gluten et original » précise ce chef. La texture du quinoa est magnifique. Et ses qualités nutritionnelles telles qu'il pourrait bien détrôner le riz. Sa très haute teneur en protéines fait de lui un atout majeur pour la santé. »

Au menu, des crêpes de blé entier décorées de rubans de guacamole et remplies d'une sauce aux tomates et au quinoa. « Le quinoa n'est pas une star mondiale… du moins pas encore, admet Dwayne LiPuma. Mais une partie de notre mission consiste justement à éduquer le public. Même s'il se cuisine comme le riz, sa nature est totalement différente. »

Quelles mystérieuses vertus possède donc cette graine d'apparence banale pour justifier tant d'éloges? Il faut savoir que *Chenopodium quinoa* est une pseudo-céréale. Son profil nutritionnel est similaire à celui des graminées, mais il appartient à la famille des chénopodiacées comme la betterave, la bette ou l'épinard. Quoique comestibles, les feuilles du quinoa sont trop fragiles pour être commercialisables. Il convient donc de « casser la graine ». À poids égal, le quinoa contient plus de protéines que la plupart des autres graines et constitue

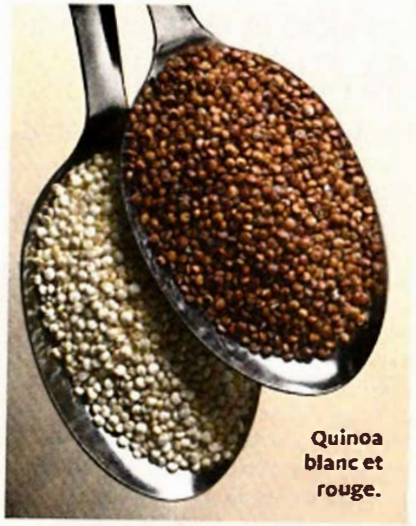
L'épreuve des faits

Les bienfaits attribués au quinoa ne sont pas usurpés. Confirmations scientifiques à l'appui.

MALADIES CARDIAQUES: d'après la méta-analyse de 285 000 sujets effectuée par Philip Mellen, chercheur à l'université de Wake Forest aux États-Unis, consommer 2,5 portions de céréales entières (quinoa compris) par jour réduit de 21 % le risque de crise cardiaque.

DIABÈTE: en 2009, l'université de São Paulo, au Brésil, a étudié les propriétés antidiabétiques de dix céréales et pseudo-céréales andines. Le quinoa s'est révélé la plus riche en quercétine, antioxydant qui prévient les altérations cellulaires, et donc le plus indiqué pour prévenir le diabète de la maturité.

SURPOIDS: en 2005, une recherche menée à l'université de Milan a montré que le quinoa rassasiait plus que le blé ou le riz, donc tempérait mieux l'appétit.



Quinoa blanc et rouge.

Toutes les céréales entières ont tendance à jouer un rôle protecteur contre certaines maladies, dont l'accident vasculaire cérébral, l'asthme et le cancer colorectal. Conclusion: la science confirme que le quinoa mérite bel et bien sa réputation flatteuse.

Les idées et conseils gourmands de Guy Martin

chef étoilé du Grand Véfour, à Paris[1]

Tout comme la carotte, j'utilise le quinoa aussi bien dans des recettes salées que sucrées. Je trouve que c'est un formidable complément aux légumes traditionnels. En hiver, il s'accommode parfaitement avec les légumes racines et en été, avec une salade de tomates cœur-de-bœuf juste relevée d'un trait d'huile d'olive et de gros sel, c'est une merveille ! Choisissez une variété de quinoa bio et rincez-le avant de l'étuver dans très peu d'eau. Surtout, surveillez bien la cuisson (environ 15 minutes) ! Pour relever son goût discret, il m'arrive de parfumer l'eau de cuisson avec de la verveine ou du thé vert. Je le marie aussi bien avec un cabillaud qu'un poisson gras (truite, saumon) et le rehausse d'un trait de wasabi, de raifort ou de piment d'Espelette. Côté viande, une escalope de foie gras juste poêlée et posée sur un lit de quinoa lui apportera un fondant incomparable. En dessert, je le sers volontiers avec des fraises ou des framboises, accompagné d'un sorbet, voire d'un coulis. Notez qu'avec la farine de quinoa, vous pouvez réaliser des tuiles ou des fonds de tartes après avoir pris soin de la mélanger à de la farine de froment de type 45. »

[1] www.grand-vefour.com

Salade de quinoa et gambas au wasabi

Pour 4 personnes

- 200 g de quinoa
- 12 gambas de taille moyenne
- 50 g de roquette
- 8 radis roses en rondelles
- 2 cs de graines de grenade
- 1 citron vert
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 noix de wasabi
- Sel et poivre du moulin

1 Rincer le quinoa, l'égoutter et le mettre dans une casserole avec deux fois son volume d'eau froide salée. Porter à ébullition puis baisser le feu, couvrir et laisser cuire pendant 15 à 20 minutes. Egoutter.

2 Mélanger le jus du citron avec la pâte de wasabi et incorporer l'huile d'olive.

3 Assaisonner le quinoa avec la vinaigrette, ajouter les radis et les graines de grenade, saler et poivrer. Réserver au frais 30 minutes.

4 Disposer la roquette au fond de 4 bols, répartir en dôme le quinoa et poser dessus les gambas juste poêlées à l'huile d'olive. Râper le zeste d'un demi-citron sur la salade.

l'une des sources protéiniques les plus complètes du règne végétal. S'y retrouvent les neuf acides aminés essentiels, y compris la lysine si rare dans les produits d'origine végétale. D'après l'Organisation pour l'alimentation et l'agriculture des Nations unies, son profil en acides aminés est comparable grosso modo à celui de la caséine, la composante protéinée la plus complète du lait.

« Si vous deviez vraiment vous contenter d'une seule céréale pour le reste de vos jours, ce serait le quinoa ! », affirme le journaliste américain Anahad O'Connor qui a participé à l'écriture d'un livre sur les aliments santé. Précisant notamment que le riz entier, l'orge, l'avoine et le maïs présentent tous des lacunes diététiques. « Dans les années 1990, des chercheurs de la Nasa se sont mis en quête de la céréale idéale susceptible de nourrir des astronautes durant les vols jusqu'à la planète Mars et au-delà. Finalement, ils ont fini par dénicher une étonnante petite graine méconnue : le quinoa. » Ainsi, même la Nasa lui donne sa bénédiction !

« Le quinoa est le seul produit issu du monde végétal qui renferme toutes les protéines de la viande. Le repas idéal, en somme ! »

– Anahad O'Connor

« Je connaissais depuis longtemps ses vertus diététiques car ma mère le cuisinait, poursuit Anahad O'Connor, mais quand j'ai entrepris des recherches pour mon livre, j'ai fait une découverte stupéfiante : le quinoa est le seul produit issu du monde végétal qui renferme toutes les protéines de la viande. Le repas idéal, en somme ! »

Un goût à révéler

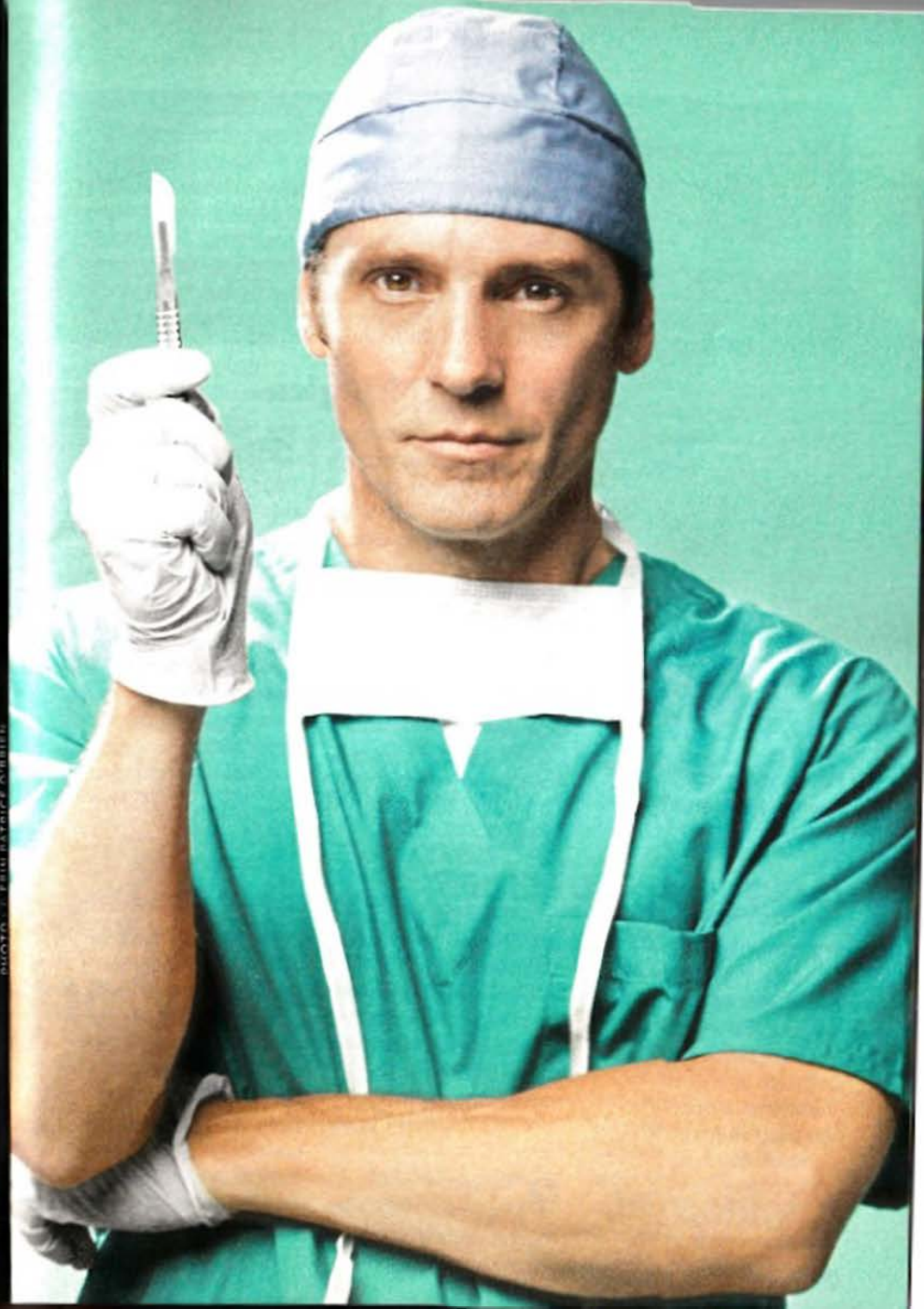
Quid de sa saveur discrète frôlant l'insipidité ? Y aurait-il là de quoi rebuter les fins gourmets ? Ce n'est certainement pas l'avis de Dan Barber, le chef du célèbre restaurant new-yorkais Blue Hill. Mon enquête s'achève devant une de ses créations : un mélange de quinoa bio et d'amidonnier où le croquant se mêle au crémeux. Le tout rehaussé de légumes locaux. Ma première bouchée révèle un bouquet exquis : chanterelles au parfum boisé, petites aubergines dodues, croustillos de courgette, tranches de courge jaune grillées... tout se fond harmonieusement dans le profond creuset du quinoa. Je suis enthousiasmée. Au terme d'un si long périple, me voilà convaincue que le quinoa a un bel avenir devant lui... M'arrachant à mes pensées, je reviens au contenu de mon assiette et souris intérieurement : décidément, tout est dit. Un dernier conseil : ne vous contentez surtout pas de me croire sur parole !

Quels sont pour vous les aliments santé ? Faites-nous part de votre avis : redaction@readersdigest.ch

Je suis payé à l'acte. Plus j'opère, plus je gagne.

21 SECRETS QUE VOTRE CHIRURGIEN NE VOUS DIRA JAMAIS

PAR MICHELLE CROUCH
Compléments d'enquête Cendrine Barruyer et Dominique Graf



Qu'ils jouent du scalpel pour ôter une tumeur, faire une liposuccion des cuisses, poser une prothèse de hanche ou réaliser une greffe de rein, nous leur confions notre vie. Pourtant, que savons-nous de ceux qui nous opèrent? De leurs préoccupations, de leur stress? C'est une relation de confiance qui doit se tisser entre le patient et le chirurgien. Voici en 21 points les questions à se poser et à lui poser avant de se décider.

Choisir son chirurgien

1 "Renseignez vous sur le nombre d'actes pratiqués dans le service. Les dossiers annuels des grands médias fournissent aussi des informations sur la qualité des équipes. N'hésitez pas à interroger le personnel hospitalier."

Pr Jean-Charles Le Huec, vice-président de la Société européenne du rachis

2 "Renseignez-vous pour connaître la fréquence des interventions postopératoires nécessaires pour cause de complications. Il serait bien aussi de connaître le nombre de patients qui ont contracté une infection nosocomiale (infection hospitalière) l'année dernière. Le compte rendu annuel d'un hôpital peut aussi contenir de précieuses informations."

Margrit Kessler, présidente de la Fondation Organisation Suisse des Patients (OSP)

3 "Rien de tel que le bouche-à-oreille. Pour des interventions très lourdes, le chirurgien peut fournir une liste de personnes qu'il a déjà opérées. Ce n'est pas très compliqué, il lui suffit de demander aux patients lors du suivi postopératoire s'ils seraient d'accord pour être contactés... Rares sont ceux qui refusent."

Pr Le Huec

AVANT DE SE DÉCIDER

7 "Afind'éviter une erreur, il est important que l'endroit où vous serez opéré soit indiqué. Et, avant chaque consultation ou traitement, insistez pour que l'on vous demande votre nom complet."

Paula Bezzola, directrice adjointe de la Fondation Organisation Suisse des Patients (OSP)

8 "Demandez qui assurera le suivi postopératoire. Le chirurgien en personne doit s'engager à vous recevoir régulièrement jusqu'à la fin de votre convalescence."

Pr Henri Joyeux

9 "Demandez-vous ce que vous attendez de l'opération. Souvent, les patients refusent d'être acteurs de la décision. Or, dans certaines chirurgies, comme la pose d'une prothèse de hanche, ce n'est pas à nous de décider. Seul le patient sait s'il peut vivre avec une arthrose de hanche ou non. Le chirurgien se prononcera seulement sur les bénéfices de l'intervention et les risques qui y sont liés."

Pr Charles Court

Opérer, vraiment?

4 "La chirurgie n'est pas une panacée. Par exemple, dans le cas des lombalgies. Ce n'est pas parce que vous avez lu dans la presse ou sur Internet que certaines arthrodèses ou prothèses de disques ont soulagé de manière extraordinaire des patients qui souffraient le martyre que ce sera le cas pour vous. Sur 60 000 opérations de hernies discales, au moins 10 à 20 % sont inutiles ou ne représentent pas une réponse appropriée à la douleur que présente le patient..."

Pr Le Huec

5 "Votre médecin ne doit en aucun cas vous amener à prendre une décision hâtive si vous souffrez d'un cancer de la prostate. Dans la plupart des cas, ce cancer évolue très lentement."

Pr Henri Joyeux, cancérologue

6 "Demandez si une opération est vraiment nécessaire. Il est aussi conseillé de demander un deuxième avis, si possible dans un autre canton. Vous avez ainsi la certitude qu'il est objectif. Avant une opération, le patient a droit à une explication claire et complète: motif de l'intervention, chances de guérison, risques et complications, alternatives possibles."

Margrit Kessler

10 "Il y a quelques années, un patient a envoyé ses clichés radiographiques à trois spécialistes et en a reçu trois interprétations différentes. Ce fut un tel choc pour moi que, depuis, je sollicite toujours plusieurs avis. Si votre médecin trouve quelque chose, demandez-lui d'envoyer les résultats de tous vos examens à un laboratoire national de référence afin de les soumettre à une seconde interprétation."

Dr Bert Vorstman

11 "En cas d'opération programmée bien à l'avance, et notamment dans les interventions d'orthopédie ou de chirurgie vasculaire, qui sont parfois très hémorragiques, vous pouvez demander sans autre une autotransfusion. Si vous n'avez pas de contre-indication, on vous prélèvera régulièrement des poches de sang. Le jour où vous subirez l'intervention, ce sang vous sera perfusé à nouveau. *Pr Charles Court*

Les questions à poser avant de se faire opérer

- L'intervention est-elle nécessaire maintenant ?
- Mon chirurgien est-il vraiment spécialisé dans ce type d'intervention ?
- Quelles sont les principales complications connues de cette intervention, et comment les prenez-vous en charge, le cas échéant ?
- Combien de temps serai-je hospitalisé et comment ma convalescence va-t-elle se dérouler ?

Le suivi postopératoire

12 "Exigez un rapport d'opération et de sortie lorsque vous quittez l'hôpital. Si vous avez subi une greffe, demandez à obtenir les données exactes et le numéro de produit. Les dossiers médicaux ne doivent être conservés que pendant dix ans ; des problèmes liés aux greffes peuvent toutefois aussi survenir au-delà de ce délai."

Margrit Kessler

13 "En cas de douleur dans le mollet après une intervention, ou si ce dernier enfle ou rougit, appelez le médecin sur-le-champ. Ces symptômes sont évocateurs d'un caillot sanguin, risque secondaire lié à presque toutes les opérations."

Dr James Rickert, Bedford, Indiana

14 "Beaucoup de patients oublient leur apparence avant l'intervention. Des photos prises avant et après l'opération peuvent démontrer l'amélioration apportée par l'intervention chirurgicale."

Dr Oliver Scheufler, chirurgien esthétique

273 023 CHF

Revenu moyen annuel d'un chirurgien en Suisse. Ce montant varie selon les régions du pays et selon les spécialisations.

Source : *Bulletin des médecins suisses*

Ne confiez pas votre cœur à n'importe qui

15 "Si j'étais atteint d'une pathologie lourde, je me rendrais dans un hôpital universitaire. Les médecins y sont au fait des dernières avancées. Même en cas d'opération a priori bénigne, certains hôpitaux ne sont pas équipés pour prendre en charge d'éventuelles complications nécessitant un dispositif d'assistance ou une transplantation cardiaque. Autre avantage de l'hôpital universitaire : des internes et médecins de garde vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept et qui peuvent faire appel à un chirurgien d'astreinte."

Dr Tomas A. Salerno, Faculté de médecine de l'université de Miami, Floride

16 "Si votre médecin vous propose un stent, dispositif métallique inséré dans l'artère pour la maintenir ouverte, demandez si la procédure est préférable à un traitement médicamenteux. Des études montrent qu'en l'absence de maladie coronarienne aiguë (infarctus ou angor instable), les deux types de traitements sont tout aussi efficaces. L'implantation d'une endoprothèse permanente n'est jamais sans risque. Des milliers de patients s'en sont vu poser de manière abusive."

Dr Marc Gillinov

Le chirurgien esthétique est considéré comme une personne superficielle car il s'occupe des parties visibles du corps. Le dermatologue en revanche, pas le moins du monde.

Dr O. Scheufler

Pas infaillibles ...

17 "La fatigue et la précipitation m'ont indéniablement amené à commettre des erreurs en salle d'opération. Mais à moins que vous ne le lui demandiez clairement, votre chirurgien ne vous dira jamais spontanément qu'il n'est peut-être pas dans une forme optimale."

Dr Paul Ruggieri

18 "Des « événements portant risque » (EPR) peuvent survenir avant, pendant ou au détour d'une chirurgie. Même quand on est entre de très bonnes mains. Dans l'immense majorité des cas, la survenue d'un EPR est réparable, avec la certitude que cela sera sans conséquence, alors je n'en parle pas au patient pour ne pas lui causer un stress inutile."

Dr Rami Selinger

30 %

des chirurgiens et spécialistes de bloc se disent proches de l'épuisement.

Source : ASSPAS Scientifique

PHOTO : © THINKSTOCK 2013

PHOTO: © THINKSTOCK 2013

ILS N'OPÈRENT PAS COMME DES ROBOTS

19 "Anne a 12 ans et je dois l'opérer d'une importante tumeur du foie. Je la vois la veille de l'intervention. Elle me dit: « Demain je meurs » comme une certitude. Je prends cette phrase en plein cœur. Évidemment je la tranquillise, l'embrasse. De retour chez moi la phrase résonne dans ma tête. Je dîne, passe en revue les actes les plus dangereux de l'opération et je m'endors. L'intervention doit durer quatre à six heures. Tout se passe très bien. Vers la quatrième heure, je constate une plaie sur un vaisseau fragile qui va vers le cœur à la sortie du foie. Je bloque la plaie avec mon doigt, et brutalement me vient la phrase d'Anne « Demain je meurs ». Je suis bloqué, impossible d'avancer. Je demande à l'infirmière d'aller chercher immédiatement le jeune collègue que j'ai formé, Bernard. Quelques années plus tard, Bernard a rencontré le même problème. Il m'a fait appeler. J'ai sauvé son patient tout comme il a sauvé Anne. Le métier de chirurgien est difficile, il demande beaucoup d'humilité..."

Un cancérologue français

20 "Je suis très sensible aux petites cartes de remerciement. Elles nous rappellent la confiance et la gratitude que nous témoignent les patients."

Pr Jean-Charles Le Huec

21 "Les chirurgiens ne sont pas des robots pratiquant des opérations en série. Nous avons de la considération pour nos patients. Une profonde considération. Souvent je prie pour eux."

Pr Henri Joyeux

Que pensez-vous de la médecine actuelle? Faites-nous part de votre avis à: redaction@readersdigest.ch

Rire :-)

Après ma blessure au dos, ma physiothérapeute m'a montré comment utiliser une machine qui envoie des impulsions électriques sur la zone à soigner. Un jour, à la clinique, je suis surprise de constater que, même lorsque j'augmente l'intensité, je ne sens absolument rien. Penchée sur mon lit, je m'évertue à manipuler les boutons de commande. En vain. Soudain, le patient d'à côté bondit dans un cri à glacer le sang. À mon grand embarras, je m'aperçois que c'était l'intensité de ses impulsions électriques que j'augmentais depuis le début. *Debra Morin*

Mon amie Lorraine et Jim, son mari, ont un chien magnifique et très enjoué prénommé Ben. Un soir, il décide de ne pas répondre à l'appel de Jim. Au bout d'un moment, celui-ci se fâche et crie: « Ben, ramène tes fesses ici tout de suite! » Peu de temps après, la sonnette de la porte d'entrée retentit. Dans l'encadrement de la porte, un homme tend la main à Jim et dit: « Salut, je suis Ben, votre nouveau voisin. » *Iris Bowers*

Tandis que nous chinions en famille chez un antiquaire, mon mari disparaît. Lorsque nous le retrouvons enfin, assis dans la voiture, je lui demande la raison de sa fuite. « Ce magasin me fait me sentir vieux, me dit-il. Moi, je me souviens de l'époque où tous les objets vendus là étaient neufs. »

Milly Brattston

Mon voisin a frappé subitement à ma porte à deux heures et demie du matin. Incroyable, non? Il a eu de la chance, je ne dormais pas encore. En effet, je jouais de la cornemuse.

Stephanie Caplan

ENFIN LE printemps !

À la fin de l'hiver, la nature s'épanouit, et partout dans le monde on fête le printemps

PAR ELLIE ROSE

LAC DE MIROIR, PARC NATIONAL DE YOSEMITE, USA

En mars, lorsque la neige du North Dome et du Half Dome commence à fondre, elle remplit d'eau la vallée située entre les deux cimes pour former un vaste lac. Sa surface paisible reflète de manière grandiose les montagnes alentour. Le Mirror Lake (lac de Miroir) est probablement le vestige d'un lac glaciaire beaucoup plus grand, vieux de plusieurs centaines d'années. Pour l'admirer, il ne faut pas tarder, car la rapidité de l'envasement pourrait le faire disparaître dans les prochaines générations déjà. ➤

PHOTO: © VISUALS UNLIMITED INC/PATRICK SMITH/GETTY IMAGES

«SOLEIL NOIR»,
JUTLAND DU SUD-OUEST, DANEMARK

Chaque année de la mi-mars au début avril, des milliers d'étourneaux se rassemblent dans les marais de Tonder pour offrir un spectacle impressionnant. Après avoir quitté leurs quartiers d'hiver méridionaux, ils migrent vers la Scandinavie et font escale dans les marais où ils trouvent larves, insectes et moustiques à profusion. Au crépuscule et au lever du soleil, les oiseaux prennent leur envol d'un seul coup et effectuent un ballet d'une vingtaine de minutes dans des formations différentes. Cet essaim monumental masque même le soleil pendant un instant, d'où le nom de « soleil noir ». Les oiseaux n'effectuent pas cette danse aérienne pour le plaisir, mais cherchent l'endroit idéal pour passer la nuit dans les roseaux et se protègent ainsi des autres oiseaux prédateurs.

LAS FALLAS,
VALENCE, ESPAGNE

Les gigantesques personnages en papier mâché, en bois ou en plâtre que l'on fait défiler dans les rues avant d'y mettre le feu sont typiques de cette fête de printemps. Parfois aussi hautes que les bâtiments, une grande partie des sculptures, qui coûtent 60 000 euros ou davantage, caricaturent des politiciens peu appréciés ou représentent des événements de l'actualité. Au terme du spectacle qui dure du 15 au 19 mars, les quelque 300 *fallas* sont brûlées, les derniers feux d'artifice sont allumés, et toute la ville semble être la proie des flammes. D'un point de vue historique, la fête populaire remonte au XVIIIe siècle lorsque, à la fin de l'hiver, les charpentiers et menuisiers brûlaient les supports en bois de leurs lampes à huile qui ne leur servaient plus au printemps. ➤

FÊTE DES CERISIERS EN FLEUR (HANAMI), JAPON
Les cerisiers, symboles de la beauté au Japon, ornent le Pays du Soleil levant par milliers. Chacune des variétés – on en compte plus de cent – ne fleurit qu'environ deux semaines. Leur floraison attire les foules. Des pique-niques sont organisés dans des parcs, temples ou jardins. Au Japon, le *hanami* revêt une importance telle que l'état de la floraison, du sud-ouest au nord-est, fait l'objet d'un bulletin météo quotidien. Cette année, la fête des cerisiers en fleur célèbre une triste réalité : pour les habitants du Pays du Soleil levant, la courte vie des fleurs symbolise le caractère éphémère de l'être humain. De plus, le 11 mars est l'anniversaire du séisme qui s'est produit à Tohoku. Un tremblement de terre qui a fait plus de 15 000 victimes.

PHOTO © MICHAEL S. YAMASHITA / PHOTO: NATIONAL GEOGRAPHIC IMAGE COLLECTION

LA DANSE DES DRAGONS DE MER, AUSTRALIE
Son apparence est aussi étrange que son rituel de séduction est charmant : le petit dragon de mer feuillu, qui vit dans le sud et l'ouest des côtes australiennes, fait penser à un hippocampe et appartient, comme ce dernier, à la famille des aiguilles de mer. Pendant la période des amours, les dragons de mer effectuent de gracieuses rondes et d'élégantes pirouettes à deux ou nagent côte à côte de manière synchronisée. Au terme de ce ballet de séduction, le plus souvent au crépuscule, le mâle tombe « enceint », car la femelle dépose environ 120 œufs dans la poche incubatrice du mâle. Les jeunes dragons viennent au monde deux mois plus tard. ➤

PHOTO: © PHOTOIMAGERIE/ALAMY

PYRAMIDE DE KUKULCÁN,
CHICHÉN ITZÁ, MEXIQUE
Les monuments érigés pour marquer l'équinoxe de printemps du 20 ou 21 mars sont nombreux. À ce titre, la pyramide maya de Kukulcán à Chichén Itzá qui date de 750 est particulièrement impressionnante. Au printemps, le monument attire de nombreux visiteurs au moment où l'ombre arrondie de l'angle de la pyramide se projette sur le mur nord-ouest de l'escalier créant l'illusion d'un serpent rampant vers la base de la pyramide. Les chercheurs pensent que, pour les indigènes, la descente du serpent à plume indiquait le moment de semer le maïs. ➤

LA TRANSHUMANCE DES KACHKAÏS, IRAN

Les oiseaux migrateurs ne sont pas les seuls à se déplacer en groupes d'un endroit à un autre au printemps. Les quelque 500 000 membres du peuple kachkaï d'Iran amènent leurs troupeaux pour l'été du golfe Persique dans les verts pâturages des montagnes Zagros à 600 km au nord. Sur le chemin de la transhumance à travers le désert iranien, les Kachkaïs, qui vivent dans des tentes noires faites de peaux de chèvres, font du commerce avec des moutons, des produits à base de lait de chèvre et de magnifiques tapis. Ils rendent en outre visite à des proches et à des amis dans les villages qui jalonnent leur route. Le peuple connu pour ses étoffes colorées se base sur l'événement comme sur une sorte de calendrier ; au lieu de compter en années, ils comptent en nombres de transhumances.

ARC-EN-CIEL LUNAIRE, CHUTES VICTORIA, ZAMBIE

Les chutes Victoria sont les plus grandes chutes d'eau d'Afrique. D'une largeur de presque 2 kilomètres, la cataracte située sur le Zambèze à la frontière entre la Zambie et le Zimbabwe est l'un des rares endroits au monde où l'on peut admirer un arc-en-ciel lunaire. Un arc-en-ciel apparaît lorsque les rayons d'une forte source lumineuse traversent des gouttes d'eau. En général, la lumière de la lune est trop faible pour créer ce phénomène, cependant au printemps et au début de l'été le débit très élevé du Zambèze génère une gigantesque brume et, par temps clair et pleine lune, on peut parfois observer un arc-en-ciel lunaire. À l'œil nu, l'arc-en-ciel est blanc. Seules les photos prises avec un temps d'exposition suffisamment long laissent apparaître les couleurs de l'arc-en-ciel. ■

PHOTO: © ROBERT HARDING /

L'HÉRITAGE d'une mère

Elle s'appelle Ann Soetoro, et Barack Obama lui doit ce qu'il y a de meilleur en lui. Portrait inédit d'une femme hors du commun, libre et déterminée

PAR JANNY SCOTT

Ce simple déjeuner allait se révéler mémorable. L'invitée d'honneur se nommait Ann Soetoro. Vêtue d'une longue jupe en étoffe indonésienne, elle était accompagnée de son fils: le petit Barack Obama, alias Barry, alors âgé de 9 ans. Tous deux vivaient à Jakarta, et Ann souhaitait montrer Java à son fils avant qu'il reparte pour Hawaii, où il devait poursuivre sa scolarité.

Ann Soetoro et son fils, Barack Obama, dans les années 1960.

Priant Barry de serrer la main aux personnes présentes, elle l'engagea à s'asseoir sur le canapé et à se plonger dans un manuel d'anglais qu'elle avait apporté. Plus tard, pendant le repas, Barry écouta attentivement la conversation, sans y prendre part. Lorsqu'il désira quitter la table, sa mère le pria de demander la permission à la maîtresse de maison. Puis le petit garçon s'installa par terre pour jouer avec un autre enfant.

Plus tard, alors que le groupe était sorti faire un tour, des gamins indonésiens se sont mis à lancer des pierres en direction de Barry à grand renfort d'insultes racistes. Imperturbable, celui-ci esquivait les projectiles en sautillant, comme s'il jouait à la balle au prisonnier. Selon Elizabeth Bryant, l'une des invitées, Ann Soetoro n'a guère réagi. Pensant qu'elle ne comprenait pas les insultes, Elizabeth Bryant s'est proposé d'intervenir.

« Non, laissez, a répondu Ann. Il a l'habitude. »

Presque quarante ans plus tard, Elizabeth Bryant se souvient : « Je n'en revenais pas qu'elle soit partie pour l'Indonésie avec un enfant métis, sachant le peu de considération dont les Noirs font l'objet là-bas. J'ai trouvé les gens plus racistes qu'aux États-Unis. »

Ann Soetoro a aussi appris à son fils à ignorer la peur – une qualité indispensable pour lui en Indonésie – ainsi que le respect.

« Je crois que c'est l'une des raisons pour lesquelles il est si *halus* », affirme Elizabeth Bryant faisant allusion à celui qui allait devenir le président des États-Unis. Ce mot indonésien signifie « poli, raffiné ou courtois », une qualité typiquement javanaise aux yeux de certains. « Son passé indonésien y est pour beaucoup. Il a intégré différentes cultures, ce qui en fait un citoyen du monde. Il a la façon d'être des Américains et les manières des Asiatiques, il est patient, calme, et il sait écouter. En Indonésie, si vous ne savez pas écouter, mieux vaut quitter le pays! »

Un autre monde

L'Indonésie était toujours en état de choc lorsque Ann Soetoro y a débarqué avec son fils, en 1967. Après des siècles de domination néerlandaise, suivie par une occupation japonaise et quatre ans de révolution, l'Indonésie, avec ses 17 500 îles, avait acquis son indépendance. Cependant, au début des années 1960, l'inflation y était galopante, les investissements étrangers stagnaient et le pays souffrait d'une grande pauvreté. En 1965, une tentative de coup d'État, rapidement réprimée, avait entraîné un bain de sang, occasionnant entre 100 000 et plus d'un million de victimes. Les gens habitant à proximité de rivières faisaient état de corps en décomposition flottant à la surface de l'eau.

La ville où ont débarqué Ann Soetoro, âgée de 25 ans, et son fils de 6 ans était une mosaïque de villages tentaculaires, entrecoupés de forêts, de rizières et de marécages. D'étroites ruelles se perdaient dans un dédale de maisons aux toits de tuiles, formant des hameaux urbains appelés *kampungs*. Les colonies des occupants illégaux bordaient les canaux, qui servaient aussi bien de bains publics que de lavoirs et d'égouts.

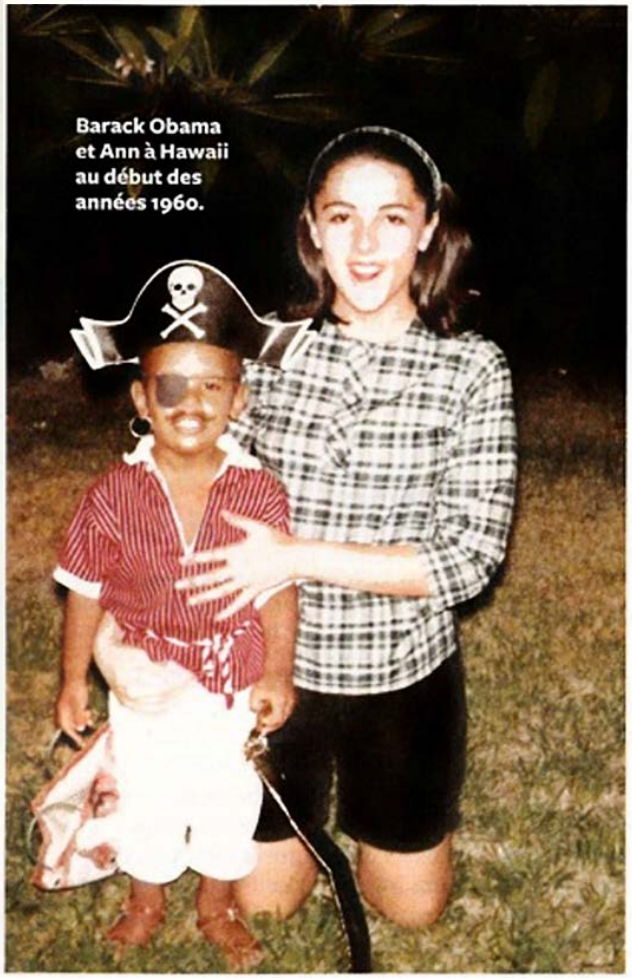
Les Occidentaux étaient peu nombreux à Jakarta, et les Noirs encore moins. Cependant, la ville possédait un charme magique. Ceux qui ont connu cette époque se souviennent de l'appel à la prière du muezzin et des marchands ambulants poussant leurs chariots dans les *kampungs*.

À gauche : les grands-parents de Barack, Madelyn et Stanley Dunham, et sa mère, Ann. En haut : Barack Obama Senior et Ann lors de la visite de celui-ci en 1971. Ci-dessus : Lolo Soetoro, Ann, la petite Maya et Barack en 1970.

PHOTOS : © AP PHOTO/OBAMA FOR AMERICA

"Mon fils est si brillant **qu'il pourra faire tout ce qu'il voudra plus tard.**"

EXTRAIT DE *A SINGULAR WOMAN: THE UNTOLD STORY OF BARACK OBAMA'S MOTHER*, DE JANNY SCOTT © 2011 ÉDITIONS RIVERHEAD, NEW YORK



Barack Obama et Ann à Hawaii au début des années 1960.

C'est à l'université d'Hawaii, à l'automne 1960, que la jeune femme avait rencontré son premier mari, Barack Obama Senior. Elle et ses parents venaient d'arriver de Seattle; lui était kényan et étudiait dans le cadre d'un programme d'échange universitaire.

Ann n'a pas tardé à tomber enceinte. Le couple s'est marié, et Barack est né le 4 août 1961. Cependant, Barack Senior faisait passer son ambition personnelle avant tout. De plus, il avait déjà une épouse au Kenya. Et il a rapidement quitté Ann et son fils, d'abord pour étudier à Harvard, puis pour rentrer en Afrique.

Ann a alors rencontré Lolo Soetoro, étudiant indonésien effectuant lui aussi un échange universitaire. Le couple s'est marié peu après le divorce de la jeune femme. Sa maîtrise en poche, Lolo est rentré à Jakarta en 1966 et y a intégré l'armée de son pays.

Un an plus tard, Ann l'a rejoint avec son fils en Indonésie, où elle a trouvé un emploi auprès d'un organisme chargé de promouvoir l'amitié entre les peuples.

En 1967, Jakarta avait remonté la pente. La vie y était facile — du moins pour ceux qui n'intéressaient pas les forces de sécurité de l'État. Les Indonésiens accueillaient les Américains à bras ouverts.

Ann est venue en Indonésie pour rejoindre son deuxième époux, Lolo.

PHOTO : © OBAMA FOR AMERICA

"Elle disait qu'elle punissait Barry, **y compris en lui donnant des fessées lorsqu'il le méritait."**

Une fois ses engagements militaires accomplis, Lolo a travaillé pour le bureau d'une multinationale pétrolière à Jakarta, l'Union Oil Company of California. Ann a elle aussi changé d'emploi pour dispenser des cours d'anglais dans une association enseignant le management. En 1970, elle a donné naissance à son deuxième enfant, une petite fille prénommée Maya.

Avec son nouvel emploi, Lolo a été plongé dans la culture de la multinationale pétrolière, très éloignée de la véritable Indonésie, selon son épouse, qui se plaignait que son mari « devenait de plus en plus américain ».

L'éducation de Barack

Les relations entre Ann et Lolo se sont dégradées, et le petit Barry les entendait parfois se disputer. Cependant, Ann se montrait très affectueuse envers lui et Maya, leur répétant cent fois par jour qu'elle les aimait. Son fils écrira plus tard: « Même quand il ne s'agissait pas des siens, elle adorait jouer avec les enfants et les prendre sur ses genoux. »

Dans l'éducation qu'elle prodiguait à Barry et Maya, Ann préférait toujours l'humour aux sermons. Mais elle se montrait intraitable sur les valeurs qu'elle jugeait importantes, comme l'honnêteté, le travail et le respect des obligations envers autrui. Barack Obama a toujours prétendu que sa mère ne lui avait jamais infligé de châtiments corporels. Pourtant, un collègue d'Ann se souvient : « Elle disait qu'elle punissait Barry, y compris en lui donnant des fessées lorsqu'il le méritait. »

Maya ajoute qu'elle leur interdisait d'être grossiers, méchants ou arrogants. « Nous devions nous montrer humbles, ouverts d'esprit et appliqués. Si nous faisions une remarque désagréable sur quelqu'un, elle nous présentait le point de vue de cette personne, et nous demandait ce que nous ressentirions à sa place. »

Indéniablement, Ann trouvait Barry extrêmement doué, louant sa vivacité, ses succès et son courage. « Mon fils est si intelligent, disait-elle, qu'il pourra faire ce qu'il veut plus tard, y compris devenir président des États-Unis. »

Retour aux États-Unis

Ann voulait que ses enfants aient une bonne connaissance de l'Indonésie et qu'ils s'y fassent des amis. Cependant, elle tenait aussi à ce que Barack fréquentât une grande université, projet auquel les écoles publiques indonésiennes ne pouvaient le préparer. Il a intégré

À gauche : Barack, qui vient de rentrer à Honolulu, au début des années 1970, avec Ann, Maya et son grand-père, Stanley. Ci-contre, en haut, la photo d'Ann issue de son album-souvenir du lycée, en 1958. Ci-contre, en bas : Ann, l'anthropologue, lors d'un voyage d'études dans un élevage de canards à Bali, dans les années 1990.

deux établissements scolaires indonésiens, l'un catholique, l'autre musulman. Selon une amie d'Ann, tous deux ont marqué le futur Président.

Les Javanais accordent une grande importance à la maîtrise de soi, qui est d'ailleurs inculquée aux enfants à l'école. Ainsi, si l'un d'entre eux a la peau sombre, on va se moquer de lui, cette couleur étant considérée comme négative. Que la victime s'en déclare offusquée, et les railleries redoubleront d'intensité. Qu'elle les ignorent, et elles cesseront illico. Voilà comment Barack Obama a appris à garder son sang-froid. Ann a fini par se dire que la vraie vie de son fils était aux États-Unis et elle a entrepris de préparer son retour à Hawaii. Cinq jours par semaine, à Jakarta, elle débarquait dans sa chambre à 4 heures du matin afin de lui dispenser trois heures d'anglais avant son départ pour l'école. Lorsqu'il protestait, Ann rétorquait : « Si tu crois que ça m'amuse ! »

En 1971, Ann a annoncé à Barry qu'il allait retourner à Honolulu pour y étudier et vivre chez ses grands-parents. Puis elle l'a laissé faire ce voyage seul. Un de ses amis indonésiens, copilote, l'a juste accompagné jusqu'à l'avion. Comme Barack le raconte plus tard : « Elle, Lolo et ma petite sœur Maya sont restés à la porte d'embarquement. »

Ann avait déraciné Barry à l'âge de 6 ans, pour l'emmener à Jakarta. **Quatre ans plus tard, elle le déracinait à nouveau.**

Ann a déraciné Barry en l'emmenant à Jakarta alors qu'il avait 6 ans, puis à l'âge de 10 ans en le renvoyant à Hawaii, où elle le rejoindra plus tard, avant de repartir pour l'Indonésie.

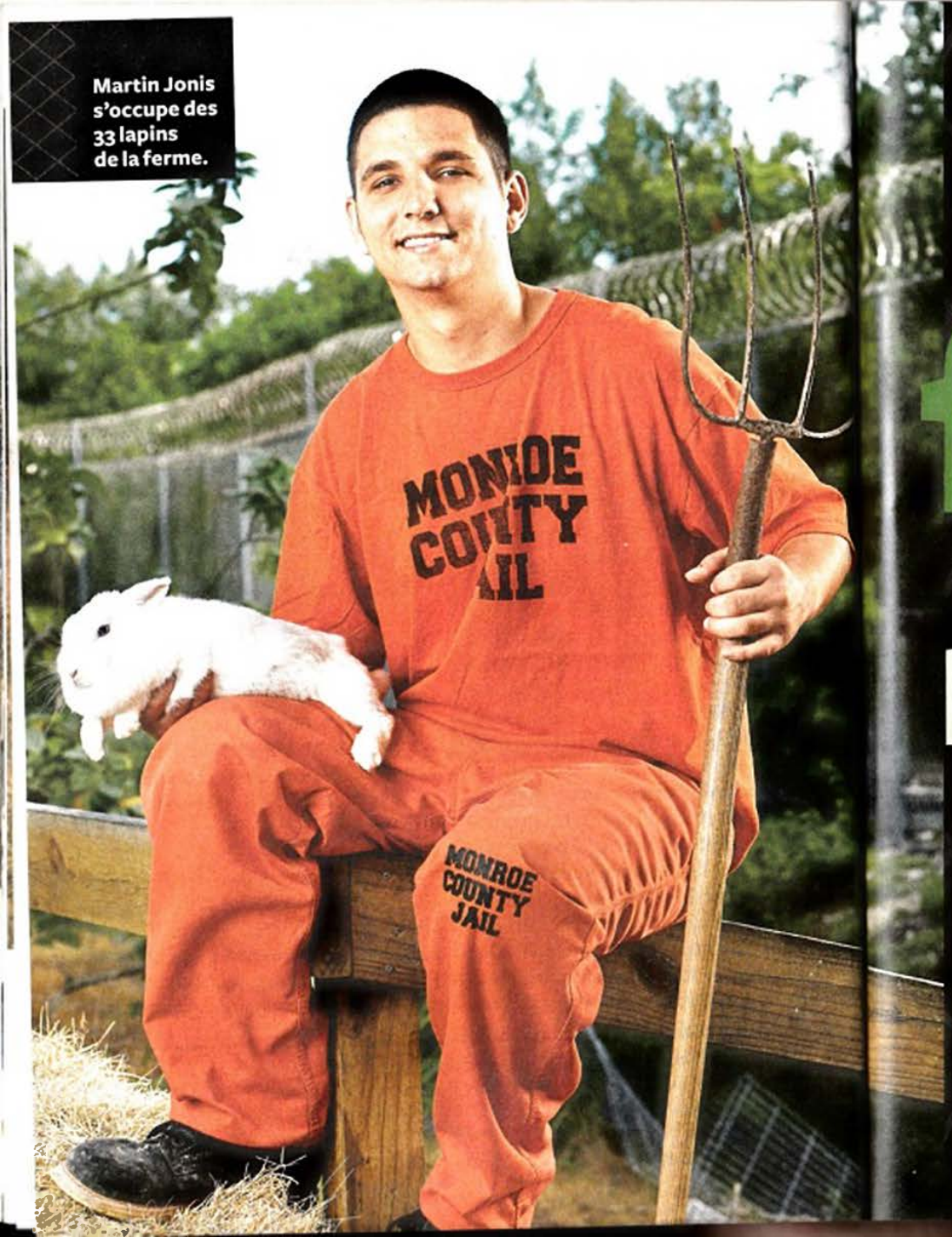
Les années indonésiennes ont façonné Barry à bien des égards. Sa mère lui a permis de vivre deux expériences fondatrices : d'abord l'aventure extraordinaire d'un séjour à l'étranger, avec la chance d'élargir ses horizons. Ensuite, en le renvoyant aux États-Unis pour y passer son adolescence, elle lui a permis de construire son identité d'Américain.

Ann Soetoro restera longtemps en Indonésie. Suite à des maux de ventre qui ont débuté en 1994, elle s'est rendue à Hawaii en janvier 1995. Et puis le diagnostic est tombé, implacable : cancer de l'utérus et des ovaires. Son fils travaillait alors dans un cabinet d'avocats de Chicago tout en donnant des cours à la faculté de droit. En novembre 1995, Ann, qui se trouvait à Honolulu, a appelé sa fille Maya, alors âgée de 25 ans. Hospitalisée, elle semblait terrorisée et complètement désorientée. Maya quitta aussitôt New York, où elle poursuivait ses études, et arriva à son chevet juste à temps pour lui dire adieu. Barack Obama et sa femme Michelle se sont rendus également sur place. Puis chacun s'est dirigé vers un magnifique promontoire surplombant l'océan Pacifique. Longeant les rochers descendant jusqu'à la mer, Barack et Maya, enlacés face au vent, ont dispersé dans la mer agitée les cendres de leur mère, décédée à 52 ans.

Un an plus tard, Barack Obama était élu au Sénat de l'Illinois. Il a accédé au Sénat des États-Unis en 2004 et, en 2009, il devenait le 44e président des États-Unis, et le premier Afro-Américain à accéder à cette fonction.

Si la gratitude et la patience étaient deux montures, je me servirais indifféremment de l'une et de l'autre pour arriver au succès de mes entreprises. *Omar Ibn Al-Khattab, calife arabe*

Quand on est fort, il faut être bon. *Maxime Gorki, écrivain russe*



Martin Jonis s'occupe des 33 lapins de la ferme.

La ferme du pénitencier

En Floride, une prison recueille des animaux martyrs ou abandonnés et les confie aux soins des détenus. Un programme inédit qui leur donne l'espoir d'une vie meilleure

PAR LISA FIELDS

PHOTOS JEFFERY SALTER

Comté de Monroe, Key West, Floride. 7 h 30. Dans le parc animalier placé sous l'autorité du shériflocal, les pensionnaires attendent leur repas. Mark Barnes s'affaire entre la réserve et les enclos afin de distribuer à chaque bête sa ration de nourriture soigneusement calibrée. Il y a là des coqs, des porcs, un cheval et un jeune bœuf. Mince, les cheveux blonds attachés par un élastique, cet homme de 51 ans porte la tenue réglementaire orange vif des détenus de la prison locale, où il purge une peine de quarante-cinq jours pour trouble de l'ordre public. Le sourire aux lèvres, Barnes s'approche à présent d'Angus, le bouvillon, auquel il donne une bourrade amicale... que l'animal s'empresse de lui rendre. Puis il se penche vers Opie et Petunia, les deux cochons, et leur gratte affectueusement les oreilles.

« Ces animaux et moi sommes dans le même bateau, m'explique-t-il. Ils sont bien traités, mais au lieu d'être enfermés derrière des barrières, ils devraient galoper dans un pré. »

Improbable comparaison, certes, mais qui donne aux animaux comme aux détenus l'espoir d'une vie meilleure.

Situées dans une zone exposée aux ouragans, les parties habitables du centre pénitentiaire ont été érigées sur des piliers de béton afin d'échapper aux inondations. De part et d'autre se trouvent une rangée de palmiers et une plage sauvage. Occupant les premier et deuxième étages, la prison jouxte le parc animalier, espace clos d'un demi-hectare.

Au contact des animaux, les prisonniers changent de comportement et sont nettement plus calmes.

Je traverse le garage pour m'y rendre. Des panneaux multicolores peints à la main signalent le chemin.

Blonde et menue, Jeanne Selander, 43 ans, m'accueille chaleureusement. C'est elle qui gère la ménagerie, ou plutôt la « ferme », comme on dit ici. Les quelque 200 animaux ont pour la plupart été soustraits à des maîtres négligents ou brutaux. Il y a là un alligator saisi lors d'une descente chez un dealer, des cochons nains abandonnés parce que devenus trop gros, des moutons rescapés d'un abattoir clandestin, des tortues géantes, des paresseux, des chiens de prairie, des cacatoès, des sangliers, un lémurien, un émeu, un kinkajou (étrange animal à mi-chemin entre l'ours et le singe), un python de 4 m de long, et j'en passe...

« Ces pauvres bêtes ont souffert, soupire Jeanne Selander. Elles méritent d'être choyées le temps qui leur reste à vivre. » La jeune femme fait tout pour les bichonner et ses protégés le sentent bien. Dès qu'ils l'aperçoivent, ils la gratifient d'un joyeux salut.

Jeanne Selander est venue chercher les détenus qui sont censés travailler avec elle aujourd'hui. Elle m'invite à la suivre. J'accepte, curieuse de découvrir l'intérieur de ce pénitencier dont les pensionnaires ont tellement envie de sortir qu'ils acceptent volontiers de charrier du fumier.

William Williamson en compagnie de l'âne Eeyore, rescapé d'un abattoir.

À l'intérieur, je fais la connaissance de Tommy Taylor, ex-officier de marine qui dirige l'établissement avec une poigne toute militaire. Le bâtiment a beau être neuf et correctement tenu, impossible de s'y tromper : il s'agit bel et bien d'une prison. Chaque ouverture de porte nécessite un code, une clé ou une sonnette. Les prisonniers m'observent, intrigués.

« Notre mission principale consiste à garder et à encadrer les détenus », déclare Tommy Taylor en pénétrant dans une aile où sont incarcérées plus de 90 personnes. La prison peut en accueillir près de 600. On y dénombre beaucoup de cas : certains détenus sont accusés de crimes graves, parfois de meurtre, et attendent d'être jugés, d'autres y purgent des peines inférieures à un an pour des délits mineurs, souvent liés à la consommation d'alcool ou de drogue. Dans la salle commune austère, tables et chaises sont vissées au sol, une petite télé trône sur un pilier central, et un téléphone payant est installé à côté du bureau du surveillant. Les cellules s'alignent en étoile : deux lits simples superposés, un lavabo, des W.-C., un miroir incassable. Et en hauteur, sur le mur extérieur, une petite fenêtre à verre dépoli.

« Elle sert à éclairer la pièce, précise Tommy Taylor. Chaque cellule doit bénéficier de la lumière naturelle. » Il y a aussi un dortoir de 54 lits superposés dans une baraque voisine.

Faute d'être admissibles aux programmes de travail, ils sont des dizaines à errer sans but dans l'enceinte de la prison. Les semaines et les mois doivent leur paraître interminables. Aucune intimité, presque aucune distraction, rien que des cours de béton entre les bâtiments pour profiter du soleil. Pas étonnant que la ferme ait tout pour plaire...

À la cantine du personnel, je rencontre le créateur du parc animalier, l'ancien shérif Rick Roth, 73 ans. Cheveux gris, manières affables, il me glisse : « Ça s'est fait tout seul. »

Quand la prison a ouvert ses portes, en 1994, la circulation automobile s'est intensifiée, et de nombreux canards ont été percutés par des véhicules. Un employé a persuadé Rick d'héberger ces oiseaux blessés dans un enclos appartenant à la prison. À 150 km à la ronde, les policiers se sont passé le mot : le bureau du shérif recueille les animaux blessés. Key West n'a pas de champs, pas même un terrain vague. « Quand les gens trouvaient un animal errant sur une route, on leur disait : portez-le à la prison, ils ont déjà des canards. Comment refuser ? » avoue Rick Roth. Depuis qu'enfant il a persuadé son père de le laisser garder un écureuil, il a déjà sauvé la vie de nombreuses bêtes.

Ça s'est fait tout seul. Il fallait un refuge pour les animaux, et nos détenus avaient besoin d'une occupation. »

Rick Roth, ancien shérif, à l'origine de la ferme

« Il leur fallait un lieu d'hébergement, nos détenus avaient besoin d'une occupation, et nous disposions d'un enclos. » Rick Roth les a tous acceptés : animaux de ferme abandonnés ou battus, animaux de compagnie maltraités ou délaissés. Il a fini par embaucher un soigneur à plein temps et a mis sur pied un programme de travail à la ferme pour les détenus qui n'avaient pas commis de crime violent et dont la conduite était irréprochable.

Les gardiens ont presque instantanément observé un changement de comportement chez ces « privilégiés » après une journée passée à la ferme. Deana Rogowski, qui a travaillé au bureau du shérif avant de devenir la première directrice en titre, en a mesuré toute l'ampleur quand un des participants au programme lui a remis un couteau perdu par un gardien. « D'autres l'auraient introduit en fraude dans la prison, mais lui nous l'a rendu, sachant qu'on finirait par découvrir qu'il l'avait en sa possession et qu'il perdrait alors son privilège. Au contact des animaux, beaucoup de détenus ont modifié leur attitude », affirme Deana Rogowski, qui a dirigé la ferme pendant deux ans et possède aujourd'hui une écurie.

Le nouveau shérif, Bob Perryman, a conservé le programme, convaincu de ses effets positifs sur les détenus comme sur la collectivité.

À son arrivée il y a sept ans, Jeanne Selander, qui a étudié la biologie marine, était plus habituée à côtoyer des animaux que des prisonniers. Du jour au lendemain, elle a dû superviser jusqu'à six détenus.

« J'ai mesuré l'étendue de ma naïveté, reconnaît-elle. J'ai toujours bon cœur, mais j'évite de le montrer. Il faut avoir l'air aimable... comme une porte de prison. » Il lui est arrivé d'exclure des détenus qui avaient fumé en cachette ou essayé d'introduire de la drogue. Mais Jeanne Selander fait toutefois confiance à ses recrues. Elle les laisse choisir leurs tâches selon leurs affinités avec les animaux. « C'est un travail très physique, huit heures par jour et jusqu'à six jours par semaine, aucun qu'ils aient plaisir à l'accomplir. »

« Les détenus s'attachent beaucoup aux bêtes dont ils s'occupent et éprouvent une grande satisfaction à les soigner, explique Jeanne. Voir les liens se tisser entre eux est émouvant. »

Jeanne Selander câline Mo, l'un des deux paresseux recueillis à la ferme.

Dania Richardson a été l'une des premières recrues de Jeanne Selander. Elle purgeait à l'époque une peine de sept mois pour trafic de cocaïne. Nous nous donnons rendez-vous dans un café de Key West.

Les yeux verts, les cheveux courts en bataille et des tatouages sur les bras, cette femme de 43 ans se remémore en frissonnant sa difficile adaptation à la vie carcérale : « Quand la porte de la cellule se referme pour la nuit, on sait qu'on n'en sortira pas avant le lendemain matin. J'entendais des cris d'angoisse. » Son embauche à la ferme l'a aidée à se reconstruire.

« C'était bon de travailler dehors, de transpirer, de faire quelque chose de physique, se souvient-elle. La ferme m'a aidée à supporter la prison. Je parlais aux bêtes comme je me serais confiée à un ami : "Alors, comment va ? Pas fort aujourd'hui." En parlant, on essaie de s'imaginer ailleurs, parfois cela permet tout simplement de ne pas devenir folle. »

Aujourd'hui, malgré ses deux emplois, Dania peine à joindre les deux bouts, mais elle est en paix avec elle-même. Son passage à la ferme lui a appris combien l'amour inconditionnel des animaux exerce un effet extrêmement apaisant sur l'être humain. D'ailleurs, à sa sortie de prison, Dania a adopté un chihuahua abandonné.

Du fait de la brièveté des peines, le taux de rotation du personnel est élevé à la ferme. En partant, raconte Jeanne Selander, « certains me disent que je ne les reverrai jamais, d'autres, qu'ils reviendront parce qu'ils sont conscients de ce qui les attend dehors ».

Mark Barnes fait partie de ceux-là. Bâtes. Quand je l'ai rencontré, il en était à sa douzième incarcération. En prison, il fuit les autres et porte des bouchons d'oreille pour étouffer la rumeur des conversations. Le travail à la ferme l'aide à tenir.

Il aime s'occuper des animaux qui demandent des soins spécifiques, comme Ghost, un cheval aveugle qu'il faut guider dans ses promenades, et la truie Petunia, atteinte d'un cancer de la peau.

Arrachée à son propriétaire qui ne cessait de l'engraisser, Petunia tient beaucoup de place, au propre comme au figuré, car elle est l'animal le plus

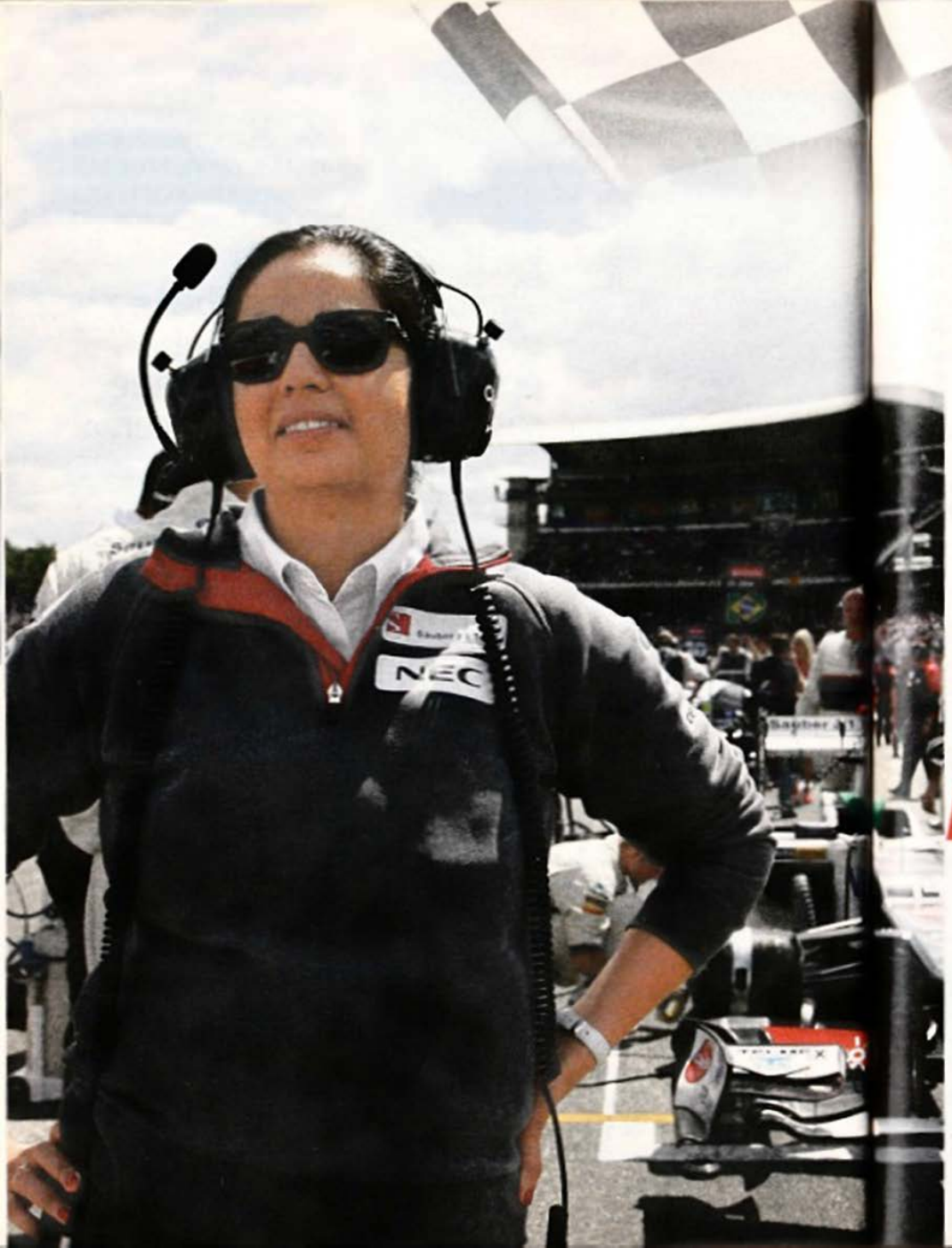
Les détenus s'attachent aux bêtes dont ils s'occupent et éprouvent une profonde satisfaction à les soigner. »

– Jeanne Selander, responsable de la ferme

populaire de la ferme. Le dimanche, quand les enfants peuvent venir caresser les bêtes, ils sont nombreux à se presser autour d'elle. Le parc étant financé en grande partie grâce aux dons du public, Petunia est un atout important. La maladie a tendance à la clouer au sol mais on doit systématiquement la forcer à se lever et à marcher. « Je ne sais pas si elle va vouloir aujourd'hui, prévient Barnes. Il y a des fois où elle refuse de bouger... »

Quelques minutes plus tard, il semblerait que la chance soit de son côté : Petunia est dehors. « Non, non, ricane-t-il. Ce n'est pas ce que vous croyez : elle vient juste de se faire piquer par une abeille ! »

Après ma visite, Mark Barnes a enfreint le règlement et a perdu ses privilèges. Petunia a succombé le même jour et la nouvelle de sa mort a fait la une de la presse locale. Jeanne Selander se console avec ses nouveaux pensionnaires, des chiens de prairie.



Glamour et grande vitesse

Monisha Kaltenborn est la première femme patron d'écurie de Formule 1

PAR BETTINA LEDERGERBER

Dans le sport automobile, on n'aime pas laisser les choses au hasard. Peut-être est-ce pour cette raison qu'il règne un ordre dépouillé au siège de l'écurie de Formule 1 Sauber à Hinwil (ZH). La réceptionniste fait disparaître les manteaux des visiteurs dans des penderies verrouillables. Seules quelques revues et le voyant lumineux de la machine à café offrent un peu de distraction en attendant la nouvelle patronne d'écurie qui ne tarde pas à arriver. Monisha Kaltenborn a été nommée directrice d'équipe à la fin de l'année par Peter Sauber. Rien de surprenant, car cette avocate de 41 ans d'origine indienne était déjà considérée comme le successeur désigné du fondateur de l'entreprise Peter Sauber. Pourtant, une femme à la tête d'une équipe de Formule 1 reste inhabituel. Lors de la poignée de main, Monisha Kaltenborn semble cordiale et détendue, elle porte un deux-pièces, et ses cheveux noirs sont attachés en une queue de cheval sportive. Dans son bureau règne le même ordre qu'à la réception. Seul un modèle noir du bolide de course de l'année dernière orne la table de réunion. Pendant l'entretien, il ne fait aucun doute que Monisha Kaltenborn se sent depuis longtemps à l'aise dans le monde des moteurs vrombissants, des filles légèrement vêtues et des gadgets techniques.

PHOTO : ©SAUBER MOTORSPORT AG ; PAVILLON © FOTOLIA.COM

Reader's Digest : *Êtes-vous une passagère agréable ou faites-vous sans cesse des remarques?*
Monisha Kaltenborn : En voiture, je ne parle pas beaucoup. En fait, je suis toujours contente quand quelqu'un d'autre prend le volant. Je n'aime pas beaucoup conduire.

RD : *Pourquoi pas?*
Kaltenborn : Oh, je trouve cela trop pénible. Conduire n'est pas toujours un plaisir. Je n'aime ni les bouchons ni les automobilistes qui ne respectent pas les règles. Je préfère donc prendre la place du passager et en profiter pour déconnecter ou pour lire.

RD : *Avez-vous un chauffeur?*
Kaltenborn : Je n'ai pas de chauffeur, non.

RD : *Vous conduisez donc vous-même de votre domicile à Küsnacht à votre lieu de travail à Hinwil?*
Kaltenborn : Oui, je conduis moi-même. Mais si nous prenons la voiture avec mon mari, les choses sont claires: c'est lui qui conduit.

RD : *Oseriez-vous conduire la nouvelle Ferrari C32 Sauber jusqu'au stand?*
Kaltenborn : Si l'on m'explique bien, je pense que je serais capable de faire bouger un peu le bolide sans forcément faire d'accident. Mais cela n'a rien à voir avec la prestation des pilotes, l'allure à laquelle ils parcourent le circuit et la visibilité réduite qu'ils ont dans leur cockpit.

PHOTO: © PHOTOSWISS/MARCO CASTELBERG

MONISHA KALTENBORN

Naissance en 1971 à Dehradun (Inde). À l'âge de 8 ans elle s'établit avec ses parents en Autriche.
Parcours : elle étudie le droit à Vienne et Londres. Elle dirige depuis 2000 le département juridique de l'écurie Sauber. En octobre 2012, elle est nommée cheffe de team.
Vie privée : mariée à l'Allemand Jens Kaltenborn, mère de deux enfants. Monisha Kaltenborn veut conduire Sauber avec les pilotes Nico Hülkenberg (Allemagne) et Esteban Guitiérrez (Mexique) parmi les 5 écuries leader au monde.

RD : *Pourquoi n'y a-t-il pas encore de femmes pilotes dans la Formule 1?*
Kaltenborn : C'est un sujet très complexe. Une chose est néanmoins claire, il n'y a de loin pas autant de jeunes filles que de garçons qui gravissent les échelons de la course automobile. Seuls vingt-deux pilotes sur des milliers et des centaines de milliers accèdent à la Formule 1. Comme une minorité d'entre eux sont des jeunes filles, la chance est minime pour elles d'arriver au sommet.

RD : *Il s'agit d'une explication purement mathématique.*
Kaltenborn : Oui, mais j'ai déjà soulevé la complexité du problème. Je pense que c'est aussi un problème de société. Je connaissais une fille très douée en karting. Lorsqu'on lui demandait quel métier elle voulait exercer plus tard, elle répondait du tac au tac pilote de Formule 1. Son père approuvait son choix, mais exigeait en même temps une alternative. Je suis persuadée qu'un garçon avec les mêmes aptitudes et les mêmes ambitions aurait été pris au sérieux sans faire allusion à une alternative. Il existe encore et toujours des points de vue et des préjugés qui font la vie dure aux femmes. Les filles doivent posséder un caractère beaucoup plus trempé que les garçons. Imaginez un peu une fille de 11 ans plus rapide que des jeunes hommes de 18 ans, ils ne lui rendraient pas la vie facile.

« Les hommes et les femmes ne doivent pas être jugés selon des critère différents. »

RD : *Pourriez-vous imaginer une femme au volant de l'écurie Sauber?*
Kaltenborn : Absolument. Chez nous, le sexe ne compte pas. Nos pilotes doivent faire preuve des meilleures qualités pour exploiter le potentiel de nos voitures.

RD : *Doit-on encourager davantage les femmes à pratiquer ce sport?*
Kaltenborn : Oui, je le pense. À mon avis, il ne faut pas s'attendre à ce que cette évolution vienne d'elle-même. Les femmes et les hommes ne doivent pas être jugés selon des critères différents.

RD : *Parfois j'ai l'impression que la Formule 1 est un sport d'une autre décennie.*
Kaltenborn : Je ne partage pas cet avis.

RD : *Elle génère beaucoup de bruit et de gaz d'échappement.*
Kaltenborn: Je ne peux pas souscrire à cette affirmation. Nous avons un grand nombre de spectateurs, la demande est omniprésente, ce qui dé-

termine notre existence. Le préjugé est très répandu. Par le seul fait que nous produisons des voitures, nous faisons forcément quelque chose de mal. Et la pollution est bien entendu le premier argument. En moyenne 100 000 spectateurs se rendent à un Grand Prix, tout au plus vingt fois par année. Tous ces gens contribuent donc à la pollution de l'environnement. En revanche, des centaines de millions regardent la course chez eux à la télévision et n'émettent donc aucune pollution. Comparez un peu ce bilan écologique avec la pollution générée par le football. Prenez par exemple un seul week-end, toutes les ligues, tous les matchs. Tous nos fans ne viennent pas sur place. Mais le foot est un sport qui se vit au stade.

RD: *Contrairement au football, la course automobile a une composante élitaire.*

Kaltenborn: L'image que nous diffusons est intentionnelle. La Formule 1 se positionne comme la discipline reine du sport automobile.

RD: *On sent de la passion dans vos arguments*

Kaltenborn: Pour moi, la Formule 1 est la discipline la plus passionnante. Elle allie sport et technologie de pointe avec une touche de glamour. Aucun autre sport ne peut en faire autant.

"La Formule 1 allie sport et technologie avec une touche de glamour."

RD: *Le directeur de l'écurie Mercedes a déclaré un jour que la Formule 1 était la parade de machos la plus ridicule au monde.*

Kaltenborn: Parade de machos passe encore, mais la Formule 1 est loin d'être ridicule.

RD: *Malgré la critique vous restez aimable. Si vous êtes déçue par un mauvais résultat ou par un pilote, vous vous mettez rarement en colère. Qu'est-ce qui vous fait sortir de vos gonds?*

Kaltenborn: Peu de choses. Sauf si quelqu'un ne dit pas la vérité. Le mensonge me met en rage.

RD: *Et une dernière question sur un thème bien féminin: avant chaque course, vous parcourez le circuit à pied. Quel genre de chaussures comptez-vous porter pour votre première saison en tant que patronne d'écurie?*

Kaltenborn: *(rires)* Les plus confortables. En général, je parcours le circuit dans de confortables chaussures de sport. Il m'est aussi arrivé de le faire dans des bottes de pluie, car il pleuvait. Et dans des chaussures de ville, parce que je portais une jupe. Il faut tout de même faire preuve d'un minimum d'élégance.

La Formule 1 est-elle un sport d'actualité? Faites-nous part de votre avis: redaction@readersdigest.ch

Petits comiques

Je me promène avec mon petit-fils, Arnaud, 3 ans et demi. Sur le chemin, je ramasse une plume et je lui dis:
— Regarde, Arnaud, ce que Mamie a ramassé.
Il me répond alors:
— Oh! Une feuille d'oiseau!

Mme Françoise Liger

Chaque fois que je fais un bisou à mon fils de 7 ans en le bordant, il s'essuie la bouche. Un soir, je lui demande pourquoi.
— C'est pour faire de la place pour le prochain, dit-il.

Mme Karen Hamfeldt

En vacances en Auvergne, nous visitons une ferme avec notre petit-fils, Rafaël, 2 ans et demi. Dans une grande étable, une centaine de vaches, avec au-dessus de leur place une plaque nominative. L'une d'elles se prénomme Cloé, comme la mère du petit Rafaël. Lorsque nous sommes revenus, nous demandons à Rafaël s'il se souvient du nom de la vache. Sans hésitation, il répond:
— Maman!

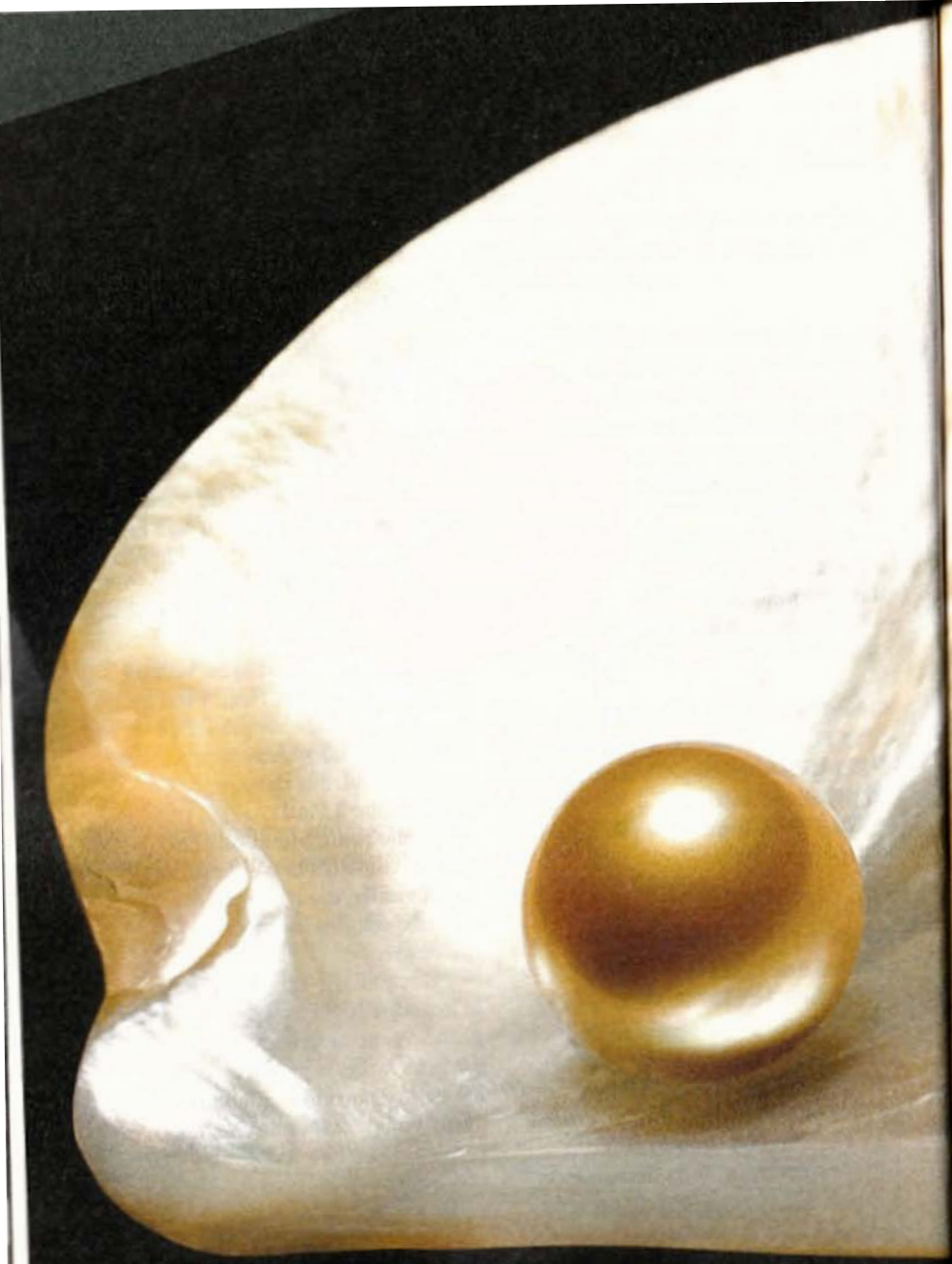
Mme Villeneuve

Je demande à mon fils de 5 ans ce qu'il aimerait être quand il sera grand.
— Un papa, répond-il. Tout le reste, c'est beaucoup trop de travail.

Mme Andrea Kerger

Je revenais de courses en voiture avec mon petit-fils, Paul, 5 ans et demi. Nous arrivons près d'un village, que nous devons traverser pour rejoindre la maison.
Je demande à Paul:
— Quelle route prend-on? La grande route ou la vieille route?
— La vieille, me répond-il.
Après quelques mètres, Paul me demande:
— Pourquoi dit-on la vieille et la grande? Je lui explique que la grande route, ancienne voie ferrée, est plus large, rapide. La vieille est celle d'autrefois, quand les villageois venaient au marché, en charrette, à dos d'âne, à cheval, à vélo, etc. Silence, puis Paul me déclare:
— La vieille route, Mamie, c'est la route des souvenirs, en fait?

Mme Montes



L'or de la mer

Aux Philippines, dans l'archipel de Palawan, on cultive des perles dorées d'une rare beauté très prisées des joailliers du monde entier

PAR BRUCE HEILBUTH

Hongkong

Salon annuel de la joaillerie. En cet après-midi de printemps, autour du stand de la société franco-philippine Jewelmer, les visiteurs s'agglutinent. Un joyau à l'éclat doré, stupéfiant de beauté et de symétrie, scintille dans une vitrine tapissée de velours noir: une perle parfaitement ronde et dorée, d'une taille hors du commun!

Ce joyau exceptionnel a attiré un nombre record de visiteurs. D'un diamètre de près de 20 mm, il a été produit par une huître perlière géante *(Pinctada maxima)*, dans les eaux tropicales du sud-ouest des Philippines.

Les perles dorées, cultivées depuis une dizaine d'années seulement, sont de plus en plus prisées sur le marché international des pierres précieuses, où elles ont donné naissance à une nouvelle niche.

C'est lors d'un voyage à Manille que j'ai entendu parler pour la première fois de ces perles qui ressemblent à de l'or 24 carats et qui existent à l'état sauvage. «Je n'ai jamais vu une perle pareille», avait décrété l'un de mes collègues philippins.

Intrigué, j'ai effectué des recherches sur le sujet et découvert que le marché mondial des perles de culture représentait environ 3 milliards de dollars par an. Les variantes dorées atteignent des prix faramineux, mais comptent pour moins de 1% de la production. Et la demande de gemmes de qualité ne faiblit pas.

Premier fournisseur mondial de perles dorées des mers du Sud, la société Jewelmer possède des fermes perlières aux Philippines qui produisent plusieurs milliers d'unités par an. L'entreprise conserve 20% de sa production pour son activité de joaillerie et exporte le reste partout dans le monde.

Très intrigué, je décide d'en savoir plus. Par une matinée étouffante, je monte sur un hors-bord qui doit me conduire dans la province insulaire de Palawan, aux Philippines. L'air est tellement chargé en humidité qu'il en devient bleu. Le bateau file vers un îlot très boisé qui se dessine à l'horizon. La petite île appartient à Jewelmer, qui y a installé l'une de ses fermes perlières.

Les eaux cristallines de cette partie de l'archipel philippin, m'a-t-on dit, se prêtent à merveille à l'ostréiculture.

Pour des raisons de sécurité, certains noms ont été changés.

Un groupe de spécialistes de cette activité a accepté de me présenter la culture et la récolte des perles, et de m'expliquer l'origine de cette couleur dorée. En contrepartie, je me suis engagé à ne pas dévoiler l'emplacement précis du site, pour préserver sa sécurité.

Alors que le bateau longe une rangée de bouées, des bâtiments apparaissent, reliés par des câbles auxquels sont suspendus, à intervalles réguliers, des casiers grillagés. C'est là que grandissent les huîtres. «Presque 1 million d'huîtres sont élevées ici, mais toutes ne sont pas dorées», m'explique Mia Macapagal, la jeune directrice du marketing qui m'accompagne.

Nous descendons à l'embarcadère et rejoignons un bureau où Doris Daniela, biologiste marine, m'initie à la physiologie de l'huître.

Les perles sont les seules pierres précieuses produites par un être vivant. Avant que l'homme apprenne à la cultiver, la perle comptait parmi les gemmes les plus rares au monde, son apparition dans la nature étant tributaire du plus grand hasard.

En effet, il faut qu'un irritant, par exemple un grain de sable, pénètre dans le manteau (tissu mou) de l'huître. Pour se protéger, le mollusque va alors entourer le corps étranger de nacre (carbonate de calcium). Au fil des ans, les couches de nacre se superposent, jusqu'à former une perle. La plupart du temps, le résultat est une gemme asymétrique ou imparfaite. C'est pourquoi la découverte d'une perle sauvage parfaitement ronde est extrêmement rare.

La perliculture permet d'obtenir des gemmes symétriques, conformes aux attentes du marché. Les perles des mers du Sud élevées à Palawan sont la plus grande variété existante, produite par l'huître perlière *Pinctada maxima*, qu'on trouve uniquement en Australie, en Indonésie et aux Philippines, m'explique la biologiste.

Pour s'assurer un stock durable de *Pinctada maxima*, Jewelmer possède ses propres écloseries. À 8 semaines environ, les naissains des fermes de Palawan sont installés en pleine mer, dans des filets où ils vont grandir trois ans, jusqu'à ce que les huîtres soient

Mia Macapagal, directrice marketing de Jewelmer, tient l'une des plus grosses perles dorées au monde.

prêtes pour l'implantation du nucléus autour duquel se développera la perle.

Mais d'où vient la couleur dorée de ces perles? « Vous allez comprendre », me déclare Doris en me conduisant vers un autre bâtiment.

À l'intérieur, une dizaine de techniciens travaillent à leur bureau à la lumière de puissants néons. Nous nous approchons de Tess Alongo. À côté d'elle, des huîtres sont posées sur des plateaux, comme autant d'assiettes dans un lave-vaisselle. Elles offrent un spectacle inquiétant, entrouvrant leur coquille de quelques centimètres par intermittence, puis se refermant avec un claquement audible.

La mission de Tess consiste à prélever du tissu sur ces huîtres sacrifiées. Après avoir écarté la coquille, elle découpe au scalpel un morceau de tissu épithélial dans le manteau charnu de l'huître. Elle le divise ensuite en sept minuscules segments, qu'elle pose sur du papier absorbant.

Pour des raisons qui restent en partie mystérieuses, il est nécessaire, pour que la perle se développe, que ces fragments de tissu soient insérés dans la gonade de l'huître en même temps que le nucléus de la perle. Le mollusque va ensuite entourer le nucléus et former le sac dans lequel la perle va grandir.

À un autre bureau, Kano Ishiguro, technicien, greffe des huîtres avec virtuosité. Saisissant une coquille dont l'ouverture a été provoquée par un changement de température de l'eau, il la fixe horizontalement dans un support, à hauteur d'œil, en la maintenant entrouverte de quelques centimètres à l'aide d'une cale en polymère. « C'est l'opération la plus délicate, explique la biologiste Doris Daniela. S'il endommage certaines zones à l'intérieur de l'huître, il risque d'entraîner sa mort. »

Kano glisse le scalpel dans le coquillage ouvert, puis sectionne rapidement la gonade de l'huître – en réaction à l'intrusion, l'amas de tissu clair se contracte. Ensuite, il sélectionne un nucléus blanc fait de coquille de bivalve d'eau douce. Cette bille de quelques millimètres de diamètre formera le noyau de la perle.

Kano glisse le morceau de manteau, ainsi que le nucléus, dans l'incision pratiquée dans la gonade, avant de remettre l'huître sur son plateau. Une *Pinctada maxima* peut être greffée ainsi à trois reprises, jusqu'à l'âge de 15 ans – âge auquel l'huître aura atteint la taille d'une assiette.

PHOTOS : © TOBIAS HAUSER; © SCOTT GUTSY TUASON

Les huîtres fraîchement greffées, comme les 370 que Kano va préparer dans la journée, sont prêtes à être transférées dans leurs casiers dans la mer, où elles resteront trois années supplémentaires.

Et la couleur, alors? « Vous voyez la teinte bronze, presque dorée, de ce coquillage? m'indique Doris Daniela. C'est la couleur naturelle de l'huître. Plus sa coquille se rapproche de la nuance bronze, plus elle a de chances de produire une perle dorée. Et plus le doré est soutenu, plus la perle est précieuse. »

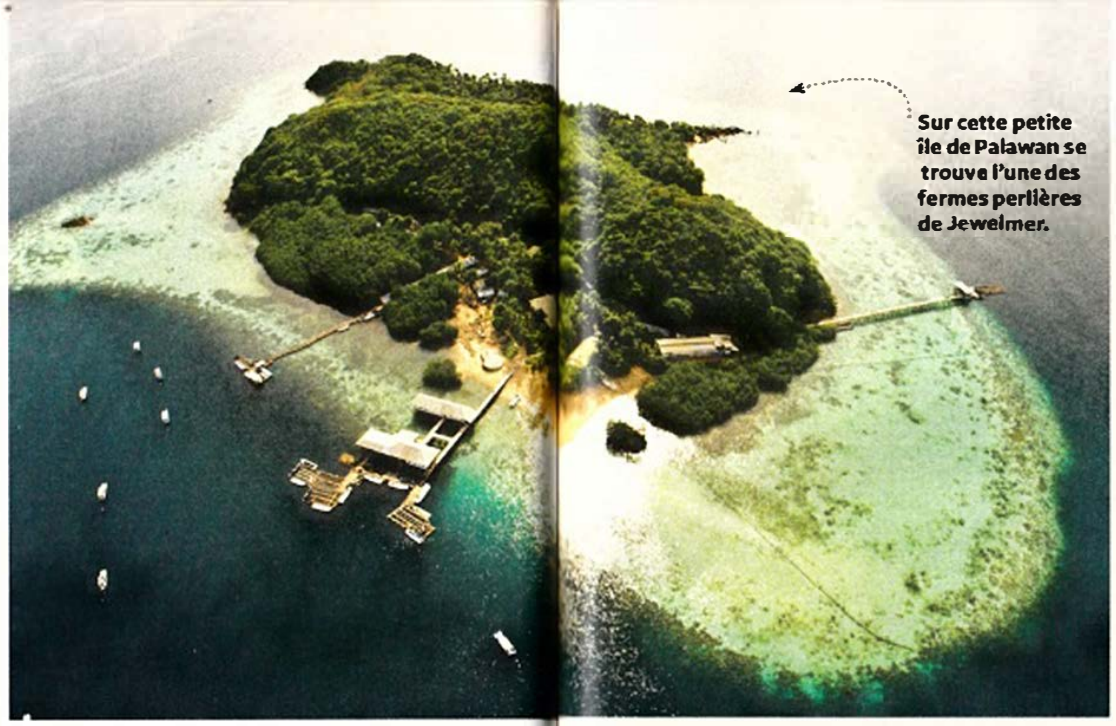
Cependant, la partie la plus fascinante de la visite reste à venir: je vais assister à la récolte d'une perle dorée. Dexter Daniela (le mari de Doris), biologiste lui aussi, entrouvre une huître et enfonce son scalpel dans la gonade charnue. À l'aide d'une pince spéciale, il en extrait une bille brillante de la taille de l'ongle du petit doigt.

Il dépose ensuite la gemme dans une coupelle. Je m'approche pour admirer la perle de plus près: elle n'est pas parfaitement ronde, et même un peu aplatie sur un côté. Cependant, sa couleur est uniformément doré clair. N'est-il pas extraordinaire qu'un tel joyau se forme dans un banal mollusque!

À Manille, quelques jours plus tard, je me rends dans la boutique Jewelmer de l'élégant centre commercial Greenbelt 5. La responsable du magasin, Joy Lezard, choi-

sit un rang de perles dorées en vitrine. Les perles semblent rondes et de taille identique. « Pas tout à fait, m'explique Joy Lezard. Ce collier de 45 cm réunit 35 perles semi-ovales, toutes d'un diamètre compris entre 11 et 12 mm. » Le prix affiché pour ce bijou est de 20 000 francs. Une somme rondelette, qui reste cependant nettement inférieure au prix d'un collier de gemmes parfaitement circulaires, explique Joy Lezard. Pour obtenir un rang parfait, le bijoutier doit en effet comparer plus de 30000 perles, ce qui lui prendra des années, voire des décennies. Le prix du bijou peut alors atteindre 231000 francs.

Ma prochaine étape me conduit au siège de Jewelmer à Makati, un quartier commerçant de Manille. Ici, me dit-on, se trouve l'incroyable collection privée du propriétaire de l'entreprise, que seuls quelques chanceux ont eu le privilège d'admirer. Sur place, je rencontre Jacques Branellec, 64 ans, cofondateur de Jewelmer, qui m'accueille avec courtoisie. « Pourquoi j'aime tant ces perles ? L'or incarne le pouvoir et fascine, me dit-il simplement. Pour nous tous, c'est une vocation et une passion partagée. Notre activité ressemble un peu à la viticulture. Certaines récoltes sont meilleures que d'autres. Notre métier est à mi-chemin entre l'agriculture et la Cinquième Avenue ! » Ce Breton né et élevé dans un parc ostréicole a rapidement compris le potentiel commercial des perles du Pacifique. Avec l'un de ses amis, Manuel Cojuangco, responsable d'un programme d'hybridation de noix de coco, Jacques Branellec s'est dit que la province serait l'emplacement idéal pour une ferme perlière. Et en 1979, les deux associés créaient leur entreprise. Dans un premier temps, Jewelmer a cultivé des perles des mers du Sud blanches. Mais les deux associés ont rapidement compris l'immense potentiel de la variété dorée, très rare et prisée, qui ne se développe que dans la mer de Sulu, à Palawan. Après avoir décidé de se spécialiser dans ces perles, il leur a fallu presque quinze ans pour obtenir un stock suffisant d'huîtres possédant la teinte souhaitée.



Sur cette petite île de Palawan se trouve l'une des fermes perlières de Jewelmer.

PHOTO : © ROMAIN RIVIERRE

Qu'en est-il de la collection spéciale de perles dorées – celles que la société réserve à quelques clients privilégiés ? Puis-je la voir ?

Jacques Branellec cherche du regard Pierre Fallourd, directeur général adjoint, puis il hoche la tête. Pierre Fallourd va chercher une boîte et en sort un magnifique collier. Les perles, parfaitement rondes, affichent une couleur dorée profonde. De la taille de grains de raisin, elles forment un collier massif.

« Ça, c'est vraiment exceptionnel, explique Jacques Branellec. Le rang n'est pas complet, il nous manque encore une perle. »

Six clients, tous collectionneurs, sont intéressés. Jacques Branellec et ses collègues préféreraient le vendre à l'un d'eux plutôt qu'aux enchères – pour récompenser leurs clients de leur soutien, de leur patience et de leur compréhension, explique-t-il. Pour s'offrir ce collier, l'acheteur devra débourser 1,4 million de francs.

Je ne suis pas au bout de mes surprises : en 2010, une perle dorée des mers du Sud issue de la perliculture et mesurant un peu moins de 20 mm de diamètre a été découverte – le joyau présenté au Salon de la joaillerie à Hongkong en mars 2011. Jacques Branellec plonge de nouveau la main dans la boîte et sort d'un sachet en plastique une sphère scintillante à nulle autre pareille. Lorsqu'il la laisse tomber dans le creux de ma main, je découvre l'une des plus grosses perles parfaitement sphériques jamais récoltées.

« Une perle de cette taille, de cette couleur et de cette qualité tient du miracle, annonce Jacques Branellec. Pensez un peu à tous les hasards qui se sont conjugués pour lui donner naissance. La probabilité que ces conditions soient réunies est de plusieurs millions contre un. »

Quelle est la valeur de ce joyau ? Pour Jacques Branellec, la réponse est très simple. Cette perle n'a absolument pas de prix, et d'ailleurs elle n'est pas à vendre. La nature, dirait-on, n'a pas fini de surprendre l'homme. ■

Les îles Hébrides intérieures, au large de l'Écosse, offrent des paysages sauvages et romantiques. **Changement d'air assuré !**

Lawrence MacEwen sur Beinn Airein, la plus haute colline de Muck. L'île appartient à sa famille depuis un siècle.

TEXTE ET PHOTOS : JIM RICHARDSON

Balade écossaise

Soudain, mon guide, le seigneur de Muck,

s'accroupit au sommet de son île écossaise. Je m'empresse de l'imiter, car un coup de vent venu de l'Atlantique menace de nous précipiter au pied de la falaise, une centaine de mètres plus bas. Son chien de berger nous rejoint. Lawrence MacEwen, beau barbu aux cheveux blonds, caresse affectueusement l'animal. En dépit de ce climat hostile, l'homme est ici comme un poisson dans l'eau.

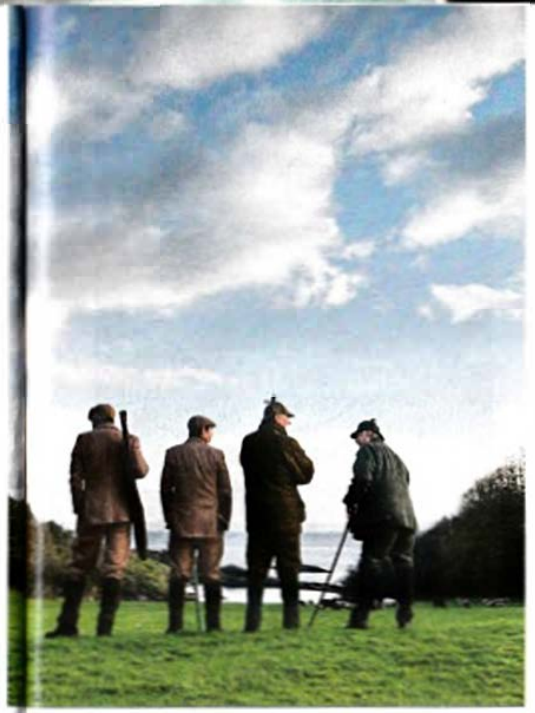
À l'instar d'autres îles d'Écosse, à l'époque gaélique, quand les insulaires durent combattre les Vikings venus les envahir, Muck s'est doté d'un système de propriété terrienne spécifique. Dans les îles Hébrides intérieures, au large de la côte nord-ouest de l'Écosse, le système a perduré. Pendant des siècles, ces avant-postes isolés ont cultivé une individualité et une indépendance qui ont attiré aventuriers et romantiques, des Celtes jusqu'aux poètes, peintres et compositeurs du XIXe siècle.

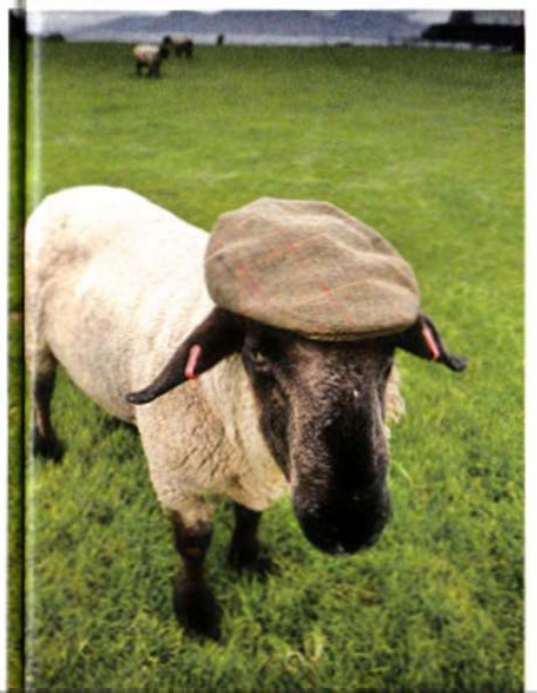
Lawrence MacEwen embrasse du regard les îles Small (les Petites Îles) – les unes inondées de soleil, les autres gris ardoise derrière un rideau de pluie. Du menton, il pointe le nord : « Cette île-là, c'est Eigg. Plus à l'ouest, vous avez Rum. Et derrière Rum, on aperçoit Soay. »

Lawrence MacEwen me conte l'histoire de l'archipel : Muck, qui a bien failli sombrer dans l'oubli lorsque sa population est tombée à 13 habitants ; Eigg, dont les fermiers ont chassé leurs *lairds* (seigneurs), et Rum, qui a connu une incroyable prospérité sous la reine Victoria.

La petite île volcanique de Muck – 3 km de long sur 1,5 km de large – est aux mains des MacEwen depuis un siècle. C'est une petite entreprise familiale à elle toute seule. Laird Lawrence gère la ferme avec Jenny, son épouse ; leur fils, Colin, s'occupe des cottages, et leur fille, Mary, tient l'hôtel, le Port Mor, avec son compagnon, Toby. Mary et lui aiment cette vie où leurs deux fils peuvent partir tout seuls à la découverte de l'île.

Ce soir-là, au coin du feu, alors que dehors la pluie tombe sans discontinuer, Lawrence MacEwen me raconte comment il a rencontré sa femme. « Son père avait vu une annonce dans le journal à propos d'une ferme sur l'île de Soay, et il l'a achetée sans l'avoir vue ni même avoir jamais mis les pieds en Écosse. Il a envoyé sa fille Jenny pour s'occuper de la ferme. »





De haut en bas : le domaine d'Ardlussa à Jura, l'une des légendaires réserves de chasse de l'île ; un habitant à quatre pattes de Muck venu à notre rencontre.

Jenny s'y connaissait-elle en agriculture ? Non, mais elle était bonne dactylo !

J'apprends qu'ici il n'est pas rare qu'une maison soit achetée sans avoir été visitée. Comment peut-on prendre une telle décision à l'aveugle ? Est-ce justement cette part d'aventure que recherchent ces gens ?

À mon réveil le lendemain, il pleut toujours. Depuis que je suis arrivé sur l'île, j'ai un appétit d'ogre, ne boudant rien de ce que l'on veut bien me servir. Tout est local : agneau, bœuf, faisan, fruits de mer, légumes et fruits. Mary m'envoie chercher du homard directement chez un pêcheur, lequel sort un impressionnant spécimen de l'eau froide. À 19 heures, grâce à Mary, notre homard est sur la table – un pur délice.

Autre régal : mon trajet en ferry, le lendemain, jusqu'à la prochaine île ! Au cours des deux mois précédents, beaucoup de traversées ont été annulées en raison d'une mer agitée. Donc si la météo se gâtait, je resterai coincé à Muck deux jours de plus ? Un contretemps dont je rêve secrètement !

La traversée s'est bien déroulée. Seulement, il n'allait pas là où je le souhaitais. Aux Hébrides, ce sont la météo, les marées et les horaires des ferries qui règnent en maîtres. Pour atteindre Eigg, à 11 km au nord de Muck, j'ai dû parcourir 30 km vers le nord-est afin de rejoindre le continent, où j'ai pu prendre un autre ferry à destination d'Eigg le lendemain.

Cette île a connu plusieurs propriétaires successifs qui ne demeuraient pas sur place. Exaspérés par ces absences, les insulaires ont tout bonnement décidé de racheter leur île. L'affaire a fait couler de l'encre dans les années 1990. «Eigg a appartenu à un artiste allemand complètement fou», me raconte Maggie Fyffe dans son cottage qui croule sous les ouvrages. Quand il a mis l'île en vente, en 1997, «tout le monde ici s'est dit: "On fonce!"» Il fallait rassembler 1,5 million de livres sterling pour acheter Eigg. «Nous en avons obtenu plus d'un demi-million grâce à des donateurs du monde entier. Puis une femme qui avait suivi l'affaire a ajouté 1 million de livres.» Les insulaires ont ainsi pu acheter Eigg. Ils en ont fait une «île verte». Grâce au million et demi de livres sterling supplémentaires qu'ils ont pu lever, ils y ont installé des technologies reposant sur des énergies durables, comme l'eau, le vent et le soleil. «Ce qui s'est passé ici est extraordinaire», s'enthousiasme Maggie Fyffe. D'ailleurs, les gens reviennent s'installer sur l'île.

La nuit tombe. Je me promène dans Cleadale Township, la localité principale d'Eigg, sur la côte ouest de l'île. Dans ce hameau niché sous des falaises flotte une sorte de mélancolie, vestige du début du XIXe siècle où les nombreux fermiers ont été délogés afin de céder la place à une activité autrement plus lucrative – l'élevage de moutons.

CARTE | © SW INFOGRAPHICS

À vol d'oiseau, Rum n'est qu'à une dizaine de kilomètres au nord-ouest. Avec ses 109 km², cette île est l'une des plus importantes. Elle attire les visiteurs pour ses vallons verdoyants et pour l'extraordinaire château de Kinloch, décoré dans le plus pur style seigneurial écossais, qui trône sur sa pelouse tel un porte-avions rouge.

Depuis l'embarcadère du ferry, je rejoins à pied le château imaginé en 1897 par George Bullough, un aristocrate britannique qui avait hérité de l'île. Propriétaire d'une fortune colossale, il s'était mis en tête de recevoir à Kinloch toute la haute société londonienne. Plus tard, le baronnet a été fait chevalier par Édouard VII pour avoir mis sa demeure à la disposition des officiers blessés pendant la guerre des Boers.

Deux habitantes de Muck, l'une des îles Small.

Aujourd'hui, Kinloch est administré par le Scottish Natural Heritage, organisme qui gère le patrimoine naturel écossais. Je me promène dans les pièces du château à la recherche de vestiges de cette époque – claquement des boules de billard ou fumée de cigare... Finalement, je déniche devant la chambre de lady Bullough un portrait d'elle dans le plus simple appareil.

George Bullough n'est pas le seul à être tombé sous le charme des Hébrides. Ma prochaine étape me conduit à Islay, la plus méridionale des Hébrides intérieures, où demeure un autre personnage hors du commun. Lui aussi a élu domicile dans un lieu perdu, qu'il a réinventé.

Mark Reynier vivait sur le continent et était grand amateur de whisky. Il a donc décidé d'acheter une distillerie sur Islay!

«La première fois que j'ai vu Bruichladdich, j'en suis resté bouche bée, se souvient-il, repensant à l'ancienne structure. C'était une horreur, des arbres sortaient du toit.»

En me faisant visiter le site aujourd'hui restauré, Mark Reynier me parle de son envie de faire revivre la distillerie écossaise traditionnelle. Aujourd'hui, le complexe associe avec talent des équipements anciens et une

Les pittoresques maisons blanches de Port Charlotte, sur le Loch Indaal, à Islay.

énergie nouvelle. Dans l'entrepôt, la « part des anges » – le volume d'alcool qui s'évapore – s'échappe des fûts. « Le whisky respire l'air d'Islay, il en absorbe le parfum, m'explique Mark Reynier. Je ne pourrais pas produire du BruichLaddich ailleurs qu'ici. »

Dans la soirée, je prends un ferry pour effectuer les cinq minutes de trajet vers le nord-est, jusqu'à l'île de Jura, ma dernière destination. Une fois encore, je vais y rencontrer des personnages hauts en couleur. Ils s'appellent Andy et Catherine McCallum. Ce couple n'avait jamais vécu sur une île écossaise – jusqu'au jour où ils ont acheté l'hôtel Jura, un bâtiment accueillant sur trois niveaux situé à Craighouse. Il est desservi par la seule route de l'île qui part vers l'est depuis l'embarcadère des ferries à Feolin, traversant la lande où paissent 6000 cerfs.

Les visiteurs viennent ici pour chasser – l'île compte sept réserves de chasse – ou se détendre. « Ici, tout fonctionne plus lentement qu'ailleurs », me confie Andy McCallum.

Une réalité qu'approuve Willie Cochrane, le directeur de la distillerie locale. Il réside à Jura depuis plusieurs décennies et s'est donc habitué à ce que le temps s'y écoule moins vite qu'ailleurs. D'autre part, il pointe l'exceptionnelle qualité de l'eau, à nulle autre pareille. « C'est l'eau qui fait le whisky », souligne-t-il.

Les collines de Jura en sont gorgées. Une balade avec Gordon Muir, garde-chasse du domaine de Tarbert, non loin de là, me le confirme. Imprégné d'eau de pluie, le sol cède légèrement sous mes pieds.

Le lendemain, je décide de rejoindre le nord de l'île et longe le Loch Tarbert. Près de 8 km plus loin, j'arrive au bout de la route – à Ardlussa, un domaine de plus de 7000 ha qui comprend un gîte.

C'est le domaine d'Andy Fletcher, un sympathique *laird*. Ardlussa appartient à sa famille depuis 1926. Pour lady Fletcher, Claire, c'est une évidence: « Andy était fait pour cette vie-là. » Et elle? « Avant, je dirigeais une station de radio à Glasgow, explique Claire. J'étais la chef! » Nous discutons dans leur cuisine, la partie la plus ancienne de la maison, construite il y a quatre siècles. Claire et Andy se sont rencontrés en 1991. Elle était venue à Jura pour couvrir un concert du groupe anglais KLF et logeait à Ardlussa. Andy faisait visiter l'île aux journalistes. Ils sont tombés amoureux. Le couple a vécu à Londres, puis à Glasgow. Il y a cinq ans, à la mort de son père, Andy est revenu pour sauver le domaine.

Son épouse parle des difficultés de la vie sur l'île. « Le car de ramassage scolaire met quarante minutes pour arriver à l'école, parce qu'il livre en chemin l'épicerie, le lait et le journal. » Pourtant, Claire adore cette vie. « J'aurais vraiment du mal à retourner en ville. » Ici, le temps ne manque pas – pour se promener, pour explorer. J'arrive dans un site verdoyant, à 27 km du village le plus proche, et découvre une pancarte à l'inscription inattendue: « Tea on the Beach » (Thé sur la plage). À côté, sur une petite table pliante, se trouvent une carte et un talkie-walkie. Je parle dans l'appareil. « Désirez-vous du thé et des gâteaux? » me demande alors une voix féminine. Volontiers!

Georgina Kitching arrive de son cottage voisin, portant un plateau. Rien que pour moi. Comment a-t-elle eu l'idée de cette formule?

« Mon mari a repéré une maison à vendre à Inverlussa. Je me suis dit que nous ferions bien de l'acheter. » Pour aller travailler, son mari prend le ferry jusqu'à Islay, où il est enseignant.

Georgina voulait monter une petite affaire sur l'île. Elle s'est fait offrir les talkies-walkies pour Noël — et voilà! Tea on the Beach, sa toute petite entreprise, est née. Par le plus incroyable hasard, me raconte-t-elle, un groupe est arrivé à sa table l'été dernier: il venait de Nouvelle-Zélande, d'un village portant le nom... d'Ardlussa! Étonnant, non?

Pas tant que cela. Car que l'on soit d'ici ou d'ailleurs, on se sent vite ensorcelé par ces îles délicieusement sauvages. Et je crois bien que, moi aussi, je suis sous le charme... ■

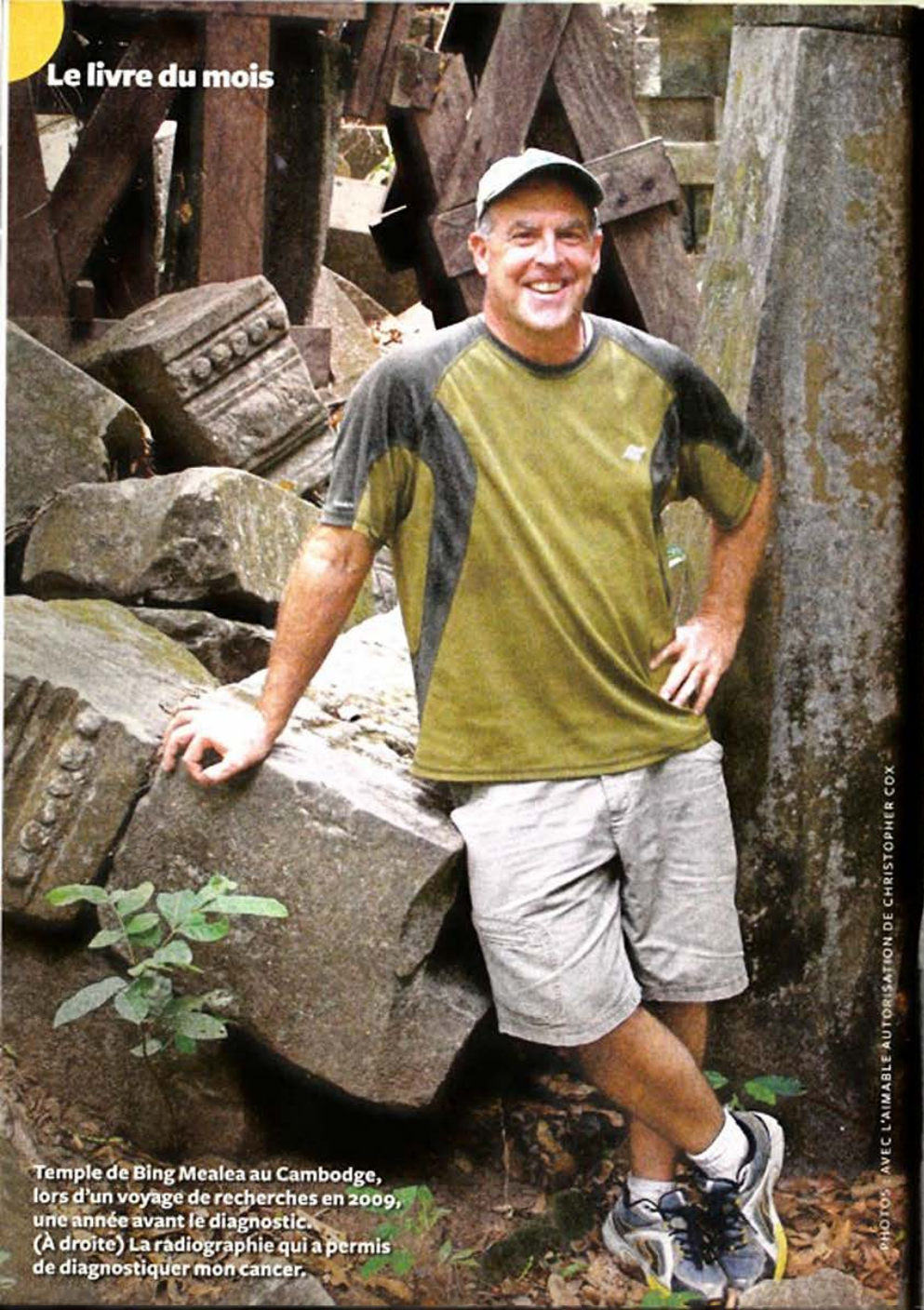
Carnet de route

MEILLEURE PÉRIODE De mai à septembre

Y ALLER Îles Small: ferry depuis Mallaig (www.calmac.co.uk). En été, aller-retour dans la journée depuis Arisaig (www.arisaig.co.uk). Islay: deux vols par jour depuis Glasgow (www.flybe.com) ou ferry depuis Kennacraig. Jura: traversée en ferry toutes les heures depuis Port Askaig, à Islay. Durée du trajet: 5 minutes.

DORMIR/MANGER Port Mor House Hotel à Muck: chambre double, en pension complète, 110 francs par personne et par nuit. Location de cottages: à partir de 371 francs par semaine. www.isleofmuck.com. Jura Hotel à Jura: tenu par Andy et Catherine McCallum à Craighouse, 110 euros la chambre double. www.jurahotel.co.uk

CIRCULER Îles Small: la marche à pied est idéale pour explorer ces îles. Islay et Jura: la voiture est la plus adaptée.



Temple de Bing Mealea au Cambodge, lors d'un voyage de recherches en 2009, une année avant le diagnostic. (À droite) La radiographie qui a permis de diagnostiquer mon cancer.

PHOTOS : AVEC L'AIMABLE AUTORISATION DE CHRISTOPHER COX

Diagnostic cancer. Un de nos auteurs a écrit son histoire, une histoire comme beaucoup l'ont déjà vécue ou sont en train de vivre

Journal d'un MARATHON

PAR CHRISTOPHER COX

On ressent toujours un sentiment d'angoisse lorsque, au pied de votre lit d'hôpital, une demi-douzaine de médecins braque sur vous un regard inquiet. Voilà trente heures que je suis au Beth Israel Deaconess Medical Center à Boston (BIDMC). Mon médecin de famille, le Dr Mary Beth Hamel, m'avait fait une prise de sang et constaté un taux très élevé de créatinine. Elle m'a immédiatement envoyé à l'hôpital. La créatinine est un produit de dégradation de notre métabolisme généralement éliminé par les reins. J'ai consulté mon médecin, car je me sentais très fatigué depuis quelque temps et que j'avais perdu 8 kilos. Le résultat du test sanguin, qui affichait un taux de créatinine quatre fois supérieur à la moyenne, laissait présager un disfonctionnement grave au niveau des reins. Depuis, dans la section de médicine interne de l'une des meilleures cliniques des États-Unis, je reçois sans cesse la visite de médecins-chefs, chefs de service et médecins en formation, dont particulièrement beaucoup de spécialistes des maladies infectieuses.

Mes recherches en tant qu'auteur indépendant pour une série de magazines américains et internationaux, dont l'édition asiatique de *Reader's Digest*, m'amènent souvent à voyager dans des pays où l'hygiène laisse à désirer. Ainsi, au cours des six derniers mois, je me suis rendu au Cambodge, en Thaïlande, au Botswana et dans différentes îles des Caraïbes dont Tobago et Montserrat, où les possibilités que j'attrape des microbes ou des parasites n'ont pas manqué.

20 août 2010

La chute dans l'abîme

En plus des innombrables examens sérologiques, je subis moult radiographies et tomographies ainsi qu'une biopsie de la moelle osseuse. J'ignore ce que je dois penser de tout cela. « J'aurais uniquement besoin d'un traitement de deux semaines à la Ciprofloxacine », dis-je à l'un des médecins. Le puissant antibiotique viendra à bout de toutes les bactéries qui ont bien pu se loger dans mon système digestif, et je retrouverai la forme, je serai de nouveau comme neuf. Je viens d'annuler un voyage de presse au Mexique et je ne voudrais pas devoir en annuler d'autres.

Maintenant, six heures après la douloureuse biopsie, qui s'est révélée pire que l'extraction d'une dent de sagesse, les médecins se sont réunis en silence dans ma chambre, même mon médecin de famille a fait le déplacement. J'écoute les mots, qui me frappent avec la vigueur de coups de poing, proférés par le plus ancien responsable d'équipe, Dr Lowell E. Schnipper, chef de l'oncologie au BIDMC : « M. Cox, vous avez un myélome multiple. » Mon regard a dû sembler confus à l'annonce du diagnostic. N'aurait-il pas pu s'agir d'une infection de l'intestin grêle ou d'ankylostomes ou alors de symptômes de la maladie du sommeil africaine ?

Avec une femme membre de la tribu des Ban Lorcha, un peuple des montagnes Akha dans la province de Chiang Rai au nord de la Thaïlande, 2006.

> Je ne peux même pas boire d'eau et encore moins manger... Rien que lire ou téléphoner exige un effort magistral... La greffe est comparable à un marathon.

« Il s'agit d'une forme très rare de cancer de la moelle osseuse », ajoute le Dr Schnipper. La radiographie a révélé des endroits « mités » sur ma colonne vertébrale, et la biopsie a confirmé le diagnostic. Le médecin poursuit ses explications, mais je suis sous le choc et ne l'entend plus. Je veux revenir à la case départ. À 54 ans, je me considère comme l'incarnation du quinquagénaire en pleine forme. Lorsque je ne suis pas en train de faire de la randonnée, de la plongée ou d'escalader les temples maya ou khmer pour mes recherches, je joue deux fois par semaine au basket. J'ai financé mes études grâce à une bourse sportive et, depuis près de quarante ans, je n'ai plus passé une seule nuit dans un lit d'hôpital. Avec mon épouse Maria j'ai un fils de 15 ans qui s'appelle Timothy.

Et maintenant un cancer ? J'ai dû par erreur tomber dans les statistiques des fumeurs à la chaîne ou des employés d'une centrale nucléaire délabrée et je souffre maintenant d'une maladie dont je n'avais jamais entendu parler. Le cancer c'est pour les autres, pas pour moi. La recherche médicale a découvert que le myélome se déve-

loppait avec la modification de l'ADN d'une seule cellule souche de la moelle osseuse, celle qui produit les globules rouges. Cette modification peut entraîner la mutation anormale d'un certain type de globules blancs à l'origine des anticorps. Ils se multiplient vite, rejettent les cellules saines et normales, affaiblissent ainsi le système immunitaire et produisent de grandes quantités de protéines monoclonales qui obstruent les reins et peuvent aussi endommager d'autres organes.

Le traitement méthodique standard du myélome multiple est fastidieux. Il débute par des cycles chimiothérapiques de 21 jours, en général quatre, visant à réduire à moins de 5% la part des cellules sanguines atteintes dans la moelle osseuse. Suivent alors des procédures encore plus éprouvantes: une chimiothérapie à fortes doses, le recueil de cellules souches, une autre chimiothérapie consistant à annihiler la moelle osseuse, et, pour terminer, une autogreffe des cellules souches. Selon le résultat de ma première biopsie, la part de cellules malades dans ma moelle osseuse – appelées cellules monoclonales IgG lambda dans le jargon médical – s'élève à plus de 60%. Régler ce problème devrait prendre du temps.

21 AOÛT 2010

Ce n'est que le début

Mais le problème le plus urgent actuellement n'est pas le cancer. Mon taux de créatinine indique que les reins sont sur le point de lâcher, ils ne fonctionnent plus qu'à 20%. La prolifération des protéines monoclonales issues des cellules cancéreuses a littéralement bouché les reins, tout comme une huile de moteur sale peut obstruer le filtre à huile d'une voiture.

On ne communique pas des nouvelles de ce genre à son épouse par téléphone; j'attends donc la visite de Maria après son travail. Dans la chambre d'hôpital, elle fait preuve d'un sang-froid admirable. J'essaie d'avancer des arguments positifs: le myélome multiple est certes une maladie rare, mais des traitements existent. Beaucoup de patients vivent encore plusieurs années, certains même des décennies. De nouveaux médicaments contre le cancer sont sans cesse développés. C'est ce que je dis à mes parents, tous deux âgés de 81 ans qui vivent à 800 km, et aussi à mon fils.

J'ai toutefois encore d'autres soucis: je devrai subir une chimiothérapie de plusieurs mois, une greffe de moelle osseuse, le tout suivi d'une longue convalescence. Je peux oublier mon calendrier professionnel pour l'année à venir. Je ne peux pas voyager, ce qui aura des répercussions considérables sur mes mandats. Et si je ne travaille pas, je ne gagne rien. Pendant que je me bats contre le cancer, je dois réorienter ma carrière. Mais, à l'heure actuelle, mon rein à la priorité.

Un spécialiste des vaisseaux sanguins introduit une épaisse canule dans la veine de mon bras droit; je reçois du Dexamethason, un corti-

La radiographie de ma colonne vertébrale sur laquelle apparaissent les endroits « mités », signes caractéristiques qui ont mis les médecins sur la voie du myélome.

coïde, ainsi qu'un sérum physiologique à raison de 250 ml par heure pour éliminer les protéines monoclonales de mes reins. Mon corps se met à gonfler – je prends 15 kilos en cinq jours et je me sens gras et bouffi comme un lutteur de sumo poids lourd. Le médecin traitant, le Dr Dimitrios Tzachanis me prescrit du Lasix, un puissant diurétique que l'on donne aussi aux chevaux de course. Maintenant je comprends mieux la grossière expression anglaise « pisser comme un cheval de course ». J'avoue que je ne souhaite pas approfondir mes connaissances sur le myélome multiple. Je ne demande pas au Dr Tzachanis à quel stade de la maladie je me trouve ni son évaluation de mes chances de survie. Je sais que les choses s'annoncent mal. Mais je sais aussi qu'il y en a toujours un qui gagne contre les statistiques. Et pourquoi pas moi ?

Après huit jours, l'état de mes reins est stable. Je peux rentrer chez moi. La facture de l'hôpital s'élève à plus de 60 000 dollars, et ce n'est que le début.

13 DÉCEMBRE 2010

Les cycles chimiothérapiques

Depuis bientôt quatre mois, ma vie est divisée en cycles de 21 jours: je passe consciencieusement les 1er, 4e, 8e et 11e jours au septième étage du Shapir Clinical Center du BIDMC, où sont traités les patients avec un cancer du sang. Entre trafic, salle d'attente, prise de sang (mon record personnel: seize drains en une seule séance) et perfusions répétées de Velcade, dont le nom scientifique est Bortezomib, un médicament dont une seule dose coûte 2800 dollars qui inhibe la production de protéines et qui est sensé détruire les cellules cancéreuses, les journées sont très longues.

> Je ne pose pas de questions sur le stade de ma maladie ni sur mes chances de survie. Je sais que je suis en mauvaise posture, mais je sais aussi qu'il y en a toujours un qui gagne contre les statistiques.

J'ai subi de légères rechutes, mais mes médecins avaient toujours un médicament sous la main. Lorsque, pendant le second cycle, les cellules cancéreuses ont refusé de disparaître docilement, ils m'ont prescrit du Cytoxan, un médicament standard utilisé en chimiothérapie anticancéreuse, dont le nom rappelle un groupe de heavy metal. Pendant les cinquième et sixième cycles, ils ont prescrits deux prises prolongées de Revlimid (nom scientifique Leanalidomid, un dérivé de Contergan, qui enraie la croissance des cellules cancéreuses et dont chaque comprimé coûte la somme surprenante de 350 dollars).

Finalement, mes valeurs se sont améliorées, lentement, mais de manière constante : « Selon l'analyse densitométrique, l'IgG lambda constitue actuellement une part d'environ 5% des protéines globales », m'explique le Dr Tzachanis sur la base de mes derniers tests sanguins. D'un point de vue technique, le cancer a régressé. Je peux rentrer à la maison pour passer Noël en famille et me préparer ensuite à la greffe.

9 JANVIER 2011

Un intermède

Je lutte pour reprendre des forces, après avoir attrapé une légère pneumonie pendant les fêtes et passé une nuit à l'hôpital où l'on m'a administré trois doses supplémentaires de Cytoxan pour mobiliser mes cellules souches. J'essaie d'obtenir d'une infirmière l'autorisation de me rendre à un tournoi d'athlétisme en salle auquel participe mon fils dans l'épreuve de course à pied.

Je lui promets: « Je porterai un masque de protection et ne m'assiérai à côté de personne. » Elle évalue le risque et la longue période que je devrai passer dans la station d'isolement de l'hôpital dans trois semaines.

« Nous vous avons déjà privé de suffisamment de choses », répond-elle.

La salle de sport est pleine à craquer, des équipes de tout le Massachusetts participent aux épreuves. J'ignore les regards des gens, qui fixent mon masque rose pétant, pour me concentrer sur la course. Dans l'ultime tour, Timothy se donne à fond pour la dernière ligne droite, rattrape le premier de course et le dépasse juste avant la ligne d'arrivée. Mon fils gagne avec 5/1000 de secondes d'avance. Personne ne le voit, mais derrière mon masque je rayonne.

13 JANVIER 2011

Le vent souffle à une vitesse de 40 km/h, le thermomètre affiche 5 degrés sous zéro, et les prévisions météorologiques annoncent au moins quarante centimètres de neige. Et au milieu de cette tempête, je suis debout sur le quai de la gare et j'attends le train régional, en retard, qui doit m'emmener à l'hôpital pour ma piqûre quotidienne de Neupogen, terme médical Filgrastim, un médicament qui stimule la production de granulocytes neutrophiles, un type particulier de

FAITES DES ÉCONOMIES, COLLECTIONNEZ LES POINTS BEA!

Pour la maison, les loisirs, les hobbies ou les jeux, avec les points BEA vous avez la qualité à un prix sans concurrence. Commandez gratuitement la revue BEA avec plus de 1000 articles intéressants pour toute la famille!

Editions BEA, 5200 Brugg
Tél: 056/441 70 71

Collectionner et profiter

Saint-John, îles Vierges américaines, une année après mon diagnostic.

globules blancs vitaux pour le futur recueil de mes cellules souches.

Je pourrais me faire moi-même les piqûres de Neupogen à la maison, mais le médicament serait alors considéré comme une prescription ambulatoire et ne serait, en raison du système tarifaire illogique de mon assurance maladie américaine, remboursé qu'à 50%. En revanche, si les piqûres me sont administrées à l'hôpital, elles sont remboursées en totalité. Comme une dose coûte 944,75 dollars et que l'on m'en a prescrit vingt, le choix est vite fait. Voilà donc deux heures et demie que je grelotte dans la tempête en tournant le dos au vent, jusqu'à ce qu'apparaissent enfin les lumières du train dans l'horizon blanc informe. Je ne manquerai aucune des précieuses injections.

18 JANVIER 2011

Un médecin du service de radiologie thérapeutique effectue une anesthésie locale, avant d'introduire une canule de 1 mm de diamètre – soit une sorte de tuyau d'arrosage – dans ma carotide. Deux jours durant, mon sang transite par un appareil COBE Spectra, afin de collecter des millions de globules blancs pour la greffe – une procédure appelée leucaphérèse.

Pendant que l'appareil vampire bourdonne et qu'une patiente voisine parle de son futur mariage, je sombre dans un profond sommeil avec l'aide d'un calmant Xanax. Je rêve de toucans multicolores perchés sur l'arbre enneigé devant la fenêtre de notre cuisine.

1ER FÉVRIER 2011

Aussi paradoxal que cela puisse paraître, mes médecins m'ont quasiment conduit au seuil de la mort pour me faire recouvrer la santé à long terme. Il y a trois jours, on m'a injecté un sachet de 750 ml de Melphalan dans les veines, un médicament chimiothérapique hautement dosé, qui tue tout dans ma moelle osseuse, et du Zofran, un médicament contre la nausée persistante. Uniquement par mesure de sécurité, la procédure a été répétée le lendemain. Cette surdose réduit mes globules blancs à néant. La chimiothérapie à fortes doses détruit aussi tout mon système immunitaire y compris les anticorps que m'avaient conférés les vaccins contre les maladies telles que la rougeole, la variole et la poliomyélite.

5 FÉVRIER 2011

J'ai survécu

Quatre jours se sont écoulés depuis ma greffe de moelle osseuse. J'ai tellement de plaies ouvertes à l'intérieur de ma bouche, que je ne peux même pas boire d'eau et encore moins manger. Rien que lire ou téléphoner exige un effort magistral. Les seules constantes dans ma vie sont les sueurs nocturnes, la nausée, la diarrhée et les infirmières qui passent toutes les quatre heures pour vérifier mes fonctions vitales: température, pression sanguine et pulsoximétrie. Un autre médecin, le Dr Robin M. Joyce, me rend visite et compare la greffe à un marathon; peu à peu, explique-t-elle, dans une dizaine de jours, je devrais me sentir mieux. Un tableau blanc est accroché à un mur de ma chambre. J'y inscris un calendrier et coche un jour tous les matins, comme un prisonnier qui compte les jours de sa peine. Je ne pense pas à comment je vais me sentir demain ou la semaine prochaine. La seule chose qui importe est de passer la journée.

10 FÉVRIER 2011

Les neutrophiles, qui, chez les personnes en bonne santé, constituent 60 à 70% des globules blancs, sont un indicateur important de mon état de santé. Depuis l'administration de ce poison qu'est le Melphalan, mon taux est constamment égal à zéro. Aujourd'hui, enfin, l'analyse sanguine donne une lueur d'espoir: j'ai 5% de neutrophiles. Pour célébrer cette bonne nouvelle, je commande un « festin » à la cuisine de l'hôpital: soupe aux légumes, porridge et sorbet à l'orange. J'ignore ma nausée chronique. Je commence à renaître, ponctuellement, comme prévu. Mais je sais que je suis encore loin de la ligne d'arrivée du marathon.

> Le vent fort, annonciateur de l'arrivée d'un ouragan, couvrirait chaque injure que j'adresserais au ciel à cause du cancer. L'analyse des chances est insignifiante.

Pour la dixième fois ce matin, je passe d'un pas traînant devant le local des infirmières en poussant devant moi le pied à perfusion où se balance le sachet omniprésent de sérum physiologique. Ces promenades lentes me permettent de me refaire une condition physique; si les médecins me voient déambuler assez souvent, ils penseront peut-être que je suis assez en forme pour me faire sortir. Je veux

Randonnée sur la côte ligure des Cinque Terre avec ma femme Maria et mon fils Tim.

> Combien de temps me reste-t-il ? La réponse est un mystère. À la place, je regarde en bas vers ma femme et mon fils, vers les collines vertes luxuriantes et vers la mer turquoise. Tout ce que je vois est un cadeau magnifique.

rentrer chez moi. Après 22 jours passés dans la « bulle », je sors enfin. Ma liberté est cependant liée à des conditions strictes concernant l'alimentation, les voyages et les relations sociales. Je dois pratiquement éviter tout contact avec l'extérieur, hormis mes rendez-vous à l'hôpital. Lorsque je quitte la maison, je dois porter gants et masque de protection. J'ai l'interdiction de recevoir des visites chez moi, même s'il s'agit de mes parents. Je considère malgré tout cette situation comme une liberté illimitée par rapport à ma vie dans la station d'isolement. Au vu de la facture d'hôpital de 250 000 dollars, je ne peux que secouer ma tête dépourvue de cheveux (encore une conséquence de la chimiothérapie) avec le soulagement d'avoir toujours conservé mon assurance maladie en bonne et due forme.

12 MAI 2011

Je suis toujours là

Le 100e jour après ma greffe est pour moi le premier jalon qui suit ma thérapie. Mis à part une visite éclair aux urgences consécutive à une réaction allergique à un antibiotique, je n'ai pas dû retourner à l'hôpital.

Et actuellement, je participe pendant trois mois à la deuxième phase de l'essai clinique d'un nouveau médicament. Au cours des recherches en laboratoire, la préparation s'est révélée efficace pour soutenir le système immunitaire dans la lutte contre certaines maladies dont la leucémie et les tumeurs solides. Désormais, on voudrait connaître son efficacité contre le myélome multiple. Qui sait ? Le médicament se révèlera-t-il peut-être une arme efficace contre ma maladie. Je veux contribuer à la recherche médicale : j'ai subi une greffe de cellules souches, un traitement relativement nouveau qui peut être proposé grâce à des patients qui, par le passé, ont accepté de leur plein gré de prendre des médicaments comme le Velcade pendant sa phase de développement. Je ne peux toujours pas voyager, j'ai donc dû réorganiser mon activité d'écriture. J'en ai profité pour terminer un thriller auquel je travaille depuis dix ans. Mes efforts ont été récompensés : l'éditeur new yorkais St. Martin's Press m'offre la perspective d'un contrat.

20 AOÛT 2011

La vie est belle

C'est Maria qui s'est rappelé l'anniversaire du diagnostic. Cela m'était sorti de la tête en organisant des vacances dans les îles Vierges américaines, un archipel des Caraïbes. J'avais en quelque sorte contraint le Dr Tzachanis à m'autoriser ce voyage – mon premier vol après treize mois – en lui promettant de toujours porter un masque de protection dans l'avion et dans les aéroports et de renoncer aux sushis et à acheter de la nourriture dans la rue.

Nous voilà maintenant sur la côte méridionale de l'île de Saint-John dont pratiquement toute la surface est un parc national à la végétation tropicale luxuriante. Du balcon de notre écohôtel, j'aperçois Ram Head, un cap à trois kilomètres avec d'impressionnantes falaises. Avec Maria et Timothy, nous nous mettons en route pour atteindre cette langue de terre. La chaleur toujours plus accablante force ma femme et mon fils à faire une pause.

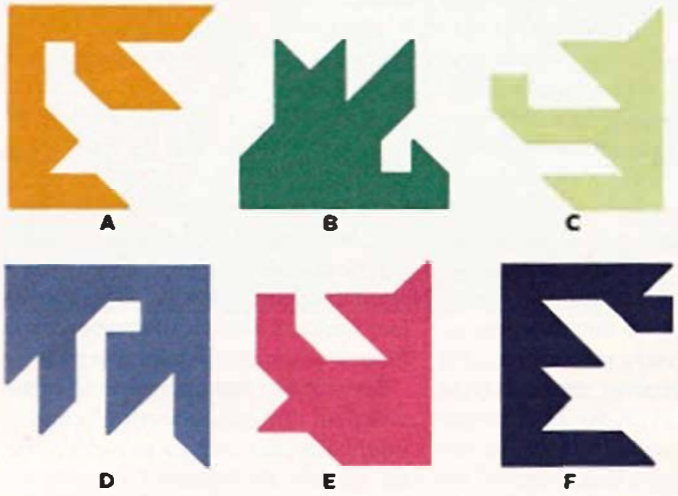
Le vent fort, annonciateur de l'arrivée d'un ouragan, couvrirait chaque injure que j'adresserais au ciel à cause du cancer. Pourquoi ? Combien de temps me reste-t-il ? La réponse est un mystère ; l'analyse des chances est insignifiante. À la place, je regarde en bas vers ma femme et mon fils, vers les collines vertes luxuriantes et vers la mer turquoise. Tout ce que je vois est un cadeau magnifique. Et je suis toujours là pour en profiter.

En décembre 2011, les valeurs sanguines de Chris faisaient état d'une rechute. Il a repris la chimiothérapie. Chris continue d'écrire. Son premier livre, A Good Death, paraît en février 2013.

> La vie ressemble à la maladie en ce qu'elle procède par crises et usure progressive, comme elle comporte aussi ses améliorations et aggravations quotidiennes. Mais, à la différence des autres maladies, la vie est toujours mortelle. Elle n'admet pas de soins.
>
> *Italo Svevo, écrivain italien*

Remue-méninges

Serez-vous capable de résoudre ces mini-casse-tête et autres jeux de patience ? Solutions p. 138.



Trouvez le joint

NIVEAU 1

Comment assembler ces formes deux par deux de manière à former trois carrés parfaits ?

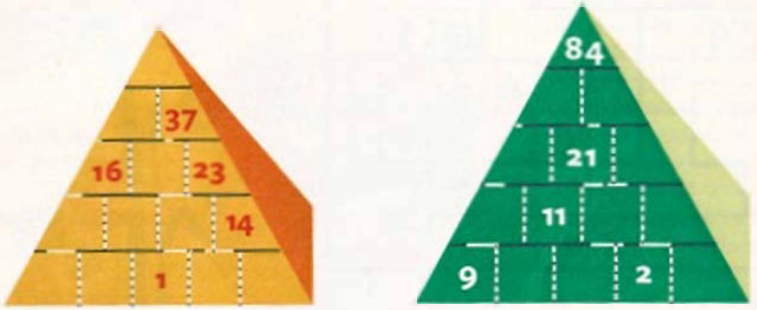
Chat perché NIVEAU 1

1. Observez attentivement le premier dessin pendant trois minutes et recouvrez-le.

2. Replacez le plus d'éléments possible au bon endroit dans le deuxième dessin. Évidemment sans regarder le premier...

Du haut de ces pyramides

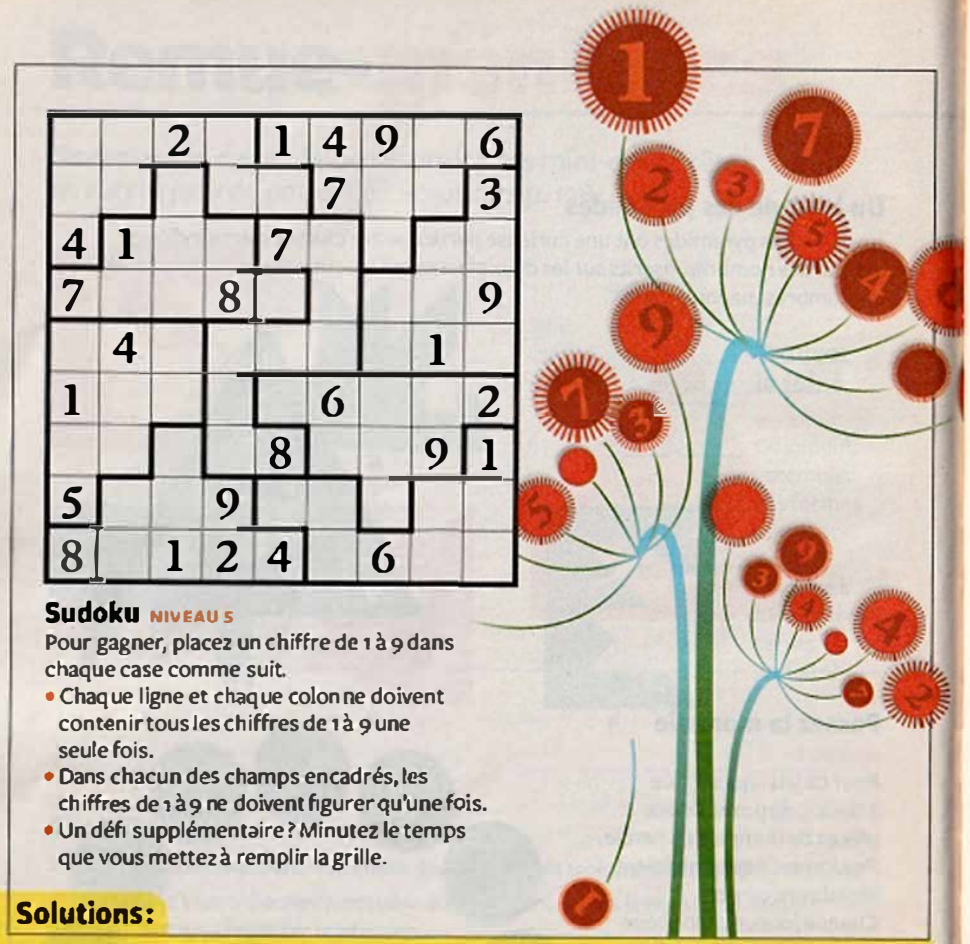
NIVEAU 1 Ces pyramides ont une curieuse particularité : chaque pierre indique le total des nombres inscrits sur les deux pierres qui la soutiennent. Reconstituez les nombres manquants.



Passez la monnaie

NIVEAU 2

Pour ce jeu - qui se joue à deux -, disposez douze pièces de monnaie en cercle. Peu importe qu'elles soient identiques ou non. Chaque joueur prend tour à tour soit une seule pièce, soit deux pièces accolées, jusqu'à ce qu'il n'en reste plus. Le vainqueur est celui qui enlève la dernière pièce (peu importe le total accumulé). Que faut-il faire pour gagner ?



Sudoku NIVEAU 5

Pour gagner, placez un chiffre de 1 à 9 dans chaque case comme suit.

- Chaque ligne et chaque colonne doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9 une seule fois.
- Dans chacun des champs encadrés, les chiffres de 1 à 9 ne doivent figurer qu'une fois.
- Un défi supplémentaire ? Minutez le temps que vous mettez à remplir la grille.

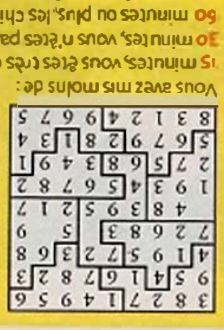
Solutions:

- **Trouvez le joint :** A+E, B+F, C+D.
- **Du haut de ces pyramides :**

Le truc est de commencer par trouver le nombre dont on peut être certain : il permettra de trouver le suivant, et ainsi de suite.

- **Passez la monnaie :**

Laissez votre adversaire jouer le premier. Quelles que soient les pièces qu'il prendra, prenez la ou les pièces diamétralement opposées. Vous maintiendrez ainsi une situation symétrique. La prise de la dernière pièce étant une situation asymétrique, votre adversaire ne pourra jamais gagner.



Vous avez mis moins de :

15 minutes, vous êtes très doué ;
30 minutes, vous n'êtes pas nul ;
60 minutes ou plus, les chiffres ne sont peut-être pas faits pour vous

Vocabulaire

PAR CLAUDE MACHAUD

Le commerce a son lexique, utilisé quotidiennement par ses nombreux acteurs, commerçants, clients ou économistes. Voici une liste de tels mots. Parmi les trois définitions qui vous sont proposées pour chacun d'eux, choisissez celle qui vous paraît la bonne et vérifiez à la page suivante l'exactitude de votre choix.

1. barguigner (v. intr.)
A: acheter à crédit.
B: marchander.
C: baisser le prix.

2. boni (n. m.) A: bénéfice. B: taux d'intérêt. C: gratification.

3. chalandage (n. m.)
A: clientèle d'un commerce. B: marchandises d'un commerce.
C: lèche-vitrine.

4. chine (n. f.) A: commerce ambulant. B: tromperie commerciale.
C: marchandage.

5. discount (n. m.)
A: vente à tempérament.
B: magasin de brocante.
C: rabais sur le prix.

6. dispendieux (adj.)
A: inutile. B: dépensier.
C: coûteux.

7. estamper (v. tr.) A: authentifier par un cachet.
B: faire payer trop cher.
C: accorder un rabais.

8. gondole (n. f.) A: présentoir d'un magasin.
B: employé qui approvisionne les rayonnages.
C: partie d'un magasin réservée au commerce d'une marchandise.

9. mercanti (n. m.)
A: transfert des joueurs professionnels. B: technique de vente. C: commerçant malhonnête.

10. pas-de-porte (n. m.)
A: stand itinérant.
B: local commercial.
C: vente à la sauvette.

11. préemption (n. f.)
A: garantie d'indemnisation en cas de faillite.
B: priorité d'achat.
C: rupture de contrat.

12. promouvoir (v. tr.)
A: attirer l'intérêt des clients. B: vendre un immeuble. C: enchérir.

13. réfaction (n. f.)
A: indemnité de dédit.
B: résiliation de contrat.
C: réduction de prix.

14. truster (v. intr.)
A: vendre en grandes quantités. B: monopoliser.
C: vendre par succursales.

15. warrant (n. m.)
A: billet à ordre gagé sur des marchandises en dépôt. B: personne garante de la dette d'autrui.
C: dépôt destiné à servir de garantie à des créances éventuelles.

FAITES VOTRE MARCHÉ

Tous les mots de la liste suivante ont ont la même racine latine, sauf un.
A vous de le découvrir !

– marchandage	– marchand	– marchandise	– marketing
– mercantile	– mercanti	– mercatique	– mercato
– merchandising	– mercier	– mercerie	– mercuriale

ILLUSTRATION : © EDWIN FOTHERINGHAM

Réponses

1. ~~barguigner~~ – B. Ne s'emploie plus qu'au sens de « ne pas arriver à se décider; mettre du temps à agir », particulièrement dans la locution sans barguigner « sans hésiter ». L'anglais *to bargain*, « marchander », a gardé le sens premier du verbe.

2. boni – A. Ne pas confondre avec bonus (C), les deux mots représentant deux formes de l'adjectif latin *bonus* « bon ».

3. chalandage – C. Un des dérivés de chaland « client », aujourd'hui désuet, comme achalandage (A), toujours usité au Québec au sens de « fréquenter un lieu, un commerce ».

4. chine — A. Dérivé de chiner, initialement « faire le métier de marchand ambulant », puis « brocanter », d'où le sens moderne, la chine « la brocante ».

5. discount – C. Dénomme aussi un magasin qui pratique des prix bas sur une gamme limitée de produits. Anglicisme emprunté au français ancien desconte, ancêtre de décompte.

6. dispendieux — C. Qui entraîne beaucoup de dépenses, de grands frais.

7. estamper – B. Emploi figuré et familier de estamper, « marquer d'une empreinte en relief ou en creux ».

8. gondole – A. Dérivé de gondolier. Emprunt à l'anglais nord-américain *gondola*, lui-même d'origine italienne. Métaphore pour rappeler la forme allongée de ce rayonnage.

9. mercanti – C. A l'origine dénommait des marchands en Orient et en Afrique. Péjoratif.

10. pas-de-porte – B. Dénomme un magasin situé au rez-de-chaussée et donnant sur la rue. Initialement, c'est la somme que paie le locataire d'un fonds de commerce à l'occupant précédent.

11. préemption – B. Terme juridique qui dénomme l'action de préempter, « acquérir un bien en raison d'un droit de priorité ».

12. promouvoir – A. De par la conjugaison difficile de ce verbe (il promeut, nous promouvons, etc.), il est de plus en plus supplanté par promotionner.

13. réfaction – C. Terme de droit commercial pour une réduction sur le prix des marchandises lorsqu'à la livraison leur qualité ne correspond pas à celle qui était stipulée dans le contrat de vente.

14. truster – B. S'emparer d'un marché à la façon des grands trusts. Par analogie s'emploie dans la langue courante au sens de « accaparer à son propre avantage ».

15. warrant – A. Les marchandises gagées par ce warrantage sont dites warantées. Ne pas confondre avec garant (B) ni cautionnement (C).

LE MARCHÉ

Mercuriale (n. f.) Désigne le tarif officiel des denrées vendues sur le marché. A pour origine le nom du dieu romain du commerce, Mercure. Les autres mots proviennent directement ou indirectement du latin *merx, mercis*, « marchandise » (mercier), ou bien du latin *mercatus*, « marché » (marchand).

BARÈME • 6-10 réponses justes : peut mieux faire • 11-13 : bon • 14-16 : excellent

Ils l'ont dit

Faites le bien autour de vous par de petites bonnes actions, car ce sont toutes ces petites bonnes actions, **une fois assemblées, qui transforment le monde.** *Desmond Tutu, archevêque*

ILLUSTRATION : © KIRSTEN ULVE

Être homme, c'est précisément être responsable. C'est sentir, en posant sa pierre, que l'on contribue à bâtir le monde. *Saint-Exupéry, écrivain*

Plus on rêve, plus on vit. *Marc Lavoine, chanteur*

Il y a deux formes de tragédies : obtenir ce qu'on veut, ou pas. *Woody Allen, acteur et réalisateur*

La jalousie est un monstre qui s'engendre lui-même et naît de ses propres entrailles. *William Shakespeare, écrivain*

Les impôts, vous ne les payez pas, on vous les prélève. *Chris Rock, humoriste*

:-) Fou rire

Adam, tout juste vêtu de sa chemise d'hôpital, se précipite dans la salle d'attente et dit à sa femme: «Ramène-moi à la maison, tout de suite! Je ne veux plus me faire opérer.
– Pourquoi?
– Parce que l'infirmière a dit: c'est une opération toute simple, rien de compliqué, ça va bien se passer, n'ayez pas peur.
– Elle essayait simplement de te rassurer.
– Ce n'est pas à moi qu'elle parlait, mais au chirurgien.»

Margaret Clarkson

Un client de ma clinique des troubles du sommeil dormait debout pendant la journée, mais je n'arrivais pas à diagnostiquer la cause: tout avait l'air normal.

Après plusieurs consultations, sa petite-fille m'a donné la clé de l'énigme: «Mon grand-père prend toutes ses pilules le matin, y compris ses somnifères.»

Shaun Miller

Le dimanche de Pâques, un fermier est d'humeur taquine. Après la chasse aux œufs, il se faufile dans le poulailler et remplace tous les œufs blancs par des œufs de Pâques

«C'est merveilleux de travailler de la maison, mais subtiliser les fournitures de bureau ce n'est plus ce que c'était.»

décorés. Quelques minutes plus tard, le coq fait son entrée. À la vue des œufs multicolores, il se précipite dehors furieux et se jette sur le paon pour lui régler son compte.

Adam Joshua Smargon

«Vous avez quatre caries!» gueule le dentiste de la base navale en examinant mes radios. Il s'empare d'une grosse seringue d'acier, m'injecte de la novocaïne plein les gencives, regarde les radios, puis mes dents, revient aux radios, puis aux dents. Et s'assoit. «J'ai une bonne et une mauvaise nouvelle, me dit-il. La mauvaise, c'est que ces radios ne sont pas les vôtres. La bonne, c'est que vous êtes guéri.»

Paul Stanic

ILLUSTRATION: © BRIAN MCLACHLAN

PHOTO: © JANE SWEENEY/GETTY IMAGES

Quiz

Les pieds sur terre

Répondez à ces questions et révé[illegible] le grand voyageur qui sommeille en vo[illegible]s.

1. En Afrique, quels sont les noms actuels des anciennes Rhodésie du Nord et du Sud?
2. Dans quel pays parle-t-on magyar?
3. Dans quel pays y a-t-il le plus de personnes d'expression portugaise?
4. Dans leurs langues respectives, ces pays sont appelés Eire, Hellas et Suomi. Quel est leur nom en français?
5. Quelle est la frontière internationale la plus fréquemment franchie?
6. Nommez les neuf pays limitrophes de l'Allemagne.
7. Quel est le dialecte chinois parlé à Hongkong?
8. Où se trouve la chute d'eau la plus haute du monde (le Salto Angel)?
9. À part une courte façade atlantique, ce pays d'Afrique est totalement enclavé dans un autre. Nommez-les tous les deux.
10. Quel est le point commun de ces quatre noms: McKinley, Aconcagua, Kilimandjaro, Kosciusko?
11. Quel est le pays le plus vaste du monde?
12. ... et celui qui se classe en deuxième position?
13. Quel est le plus grand volcan du monde?
14. Quel est le plus vaste lac d'eau douce au monde?
15. Quelle est la particularité de l'abysse Challenger, dans la fosse des Mariannes?
16. Le Sahara est de loin le premier désert du monde par la superficie. Quel est le deuxième?

Réponses 1. La Zambie et le Zimbabwe. 2. En Hongrie. 3. Au Brésil. 4. Irlande, Grèce et Finlande. 5. La frontière entre les États-Unis et le Mexique, avec 350 millions de franchissements par an. 6. Danemark, Pays-Bas, Belgique, France, Suisse, Autriche, République tchèque, Pologne et Luxembourg. 7. Le cantonais. 8. Au Venezuela. 9. La Gambie est entourée en quasi-totalité par le Sénégal. 10. Ils désignent les points culminants de leurs continents respectifs: Amérique du Nord, Amérique du Sud, Afrique et Océanie. 11. La Russie. 12. Le Canada. 13. Le Mauna Loa, à Hawaï, qui culmine à 4 170 m au-dessus du niveau de la mer. 14. Le lac Supérieur, aux États-Unis. 15. C'est le point le plus profond des océans. 16. Le désert d'Arabie.

Le monde

SELON BECK

ILLUSTRÉ PAR BECK

© WYLEE WERBUNG

LIRE REND PLUS FUTÉ.

Il est toujours plus important de s'informer, d'en savoir plus, de comprendre les diverses facettes d'une question à notre époque mouvementée. Pour vous, des journalistes compétents éclairent l'actualité dans les quotidiens et magazines suisses et vous livrent une analyse de fond. Cette information est mise en perspective par des rédactions auxquelles vous pouvez faire confiance. Forgez-vous votre propre opinion. Commandez dès maintenant un abonnement à l'essai de votre journal ou magazine préféré sur www.presseabo.ch et, si la chance vous sourit, vous gagnerez CHF 10'000.– en espèces ou des bons d'achat de Coop City d'une valeur cumulée de CHF 40'000.–. **Vos quotidiens et magazines suisses.**

MÉDIAS SUISSES

PROCURE À LA PEAU
MATURE SÈCHE
TOUT LE SOIN DONT
ELLE A BESOIN.
CAPACITÉ DE RÉSISTANCE
RENFORCÉE
+ SOIN INTENSE
AVEC HUILE D'ARGAN
NIVEA
VITAL
PEAUX MATURES - SÈCHES